

อนุสรณ์ ๑๐๐ วัน

แม่สม้าย ปินตา

อนุสรณ์ ๑๐๐ วัน
แม่สม้าย ปินตา

ที่มาแห่งสาระ

โลกมีการเปลี่ยนแปลงทุกขณะ
สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราเปลี่ยนไปไว
อาหาร ถูกปรุงมาจากวัตถุดิบที่เจือพิษตกค้าง โดยผู้บริโภคไม่ระวังตัว
อาาาศ มีละอองพิษเพิ่มขึ้น
อารมณ์ คนรอบข้างไม่สดใสเหมือนเมื่อวันวาน
ออกกำลังกาย ถูกละเลยเพราะมัวแต่มุ่งมั่นทำงานและขยายผล

อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งปรุงแต่งความสมบูรณ์ให้กับทุกชีวิตต้องได้รับผลกระทบตามจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและวิถีหากินแบบแข่งขันนิยม เมืองคลุมด้วยไอพิษร้อนและอุณหภูมิสูงขึ้นจากการใช้พลังงานอุตสาหกรรม อาชีพการงานที่ต้องรีบเร่งขยายผลทำให้คนทำเครียดแบบวันต่อวัน ชีวิตคือกีฬาแบบหนึ่งคือมีการแข่งขันตั้งแต่ตื่นนอน คนเดินทางโดยต่างขับขี่รถแย่งพื้นที่ถนน ทำธุรกิจที่มีทั้งผลประโยชน์และความขัดแย้ง และคุยโทรศัพท์ก่อนนอนมีความหวังว่าพรุ่งนี้ต้องได้กว่าวันนี้ ต้องเป็นผู้ชุนะ กิจกรรมทั้งหมดที่กล่าวมาบั่นทอนต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย ถ้าหากพวกเราไม่จัดการวางแผนเส้นทางชีวิตที่มีค่าให้ดี วงจรชีวิตหนึ่งมาจากธรรมชาติและดำเนินชีวิตไปโดยขึ้นอยู่กับ **2ก** คือ **กรรมอดีต** และ **กรรมปัจจุบัน** กรรมอดีตแก้ไขไม่ได้เพราะคนไม่สามารถย้อนเวลากลับได้ แต่กรรมปัจจุบันปรับปรุงได้ กรรมคือผลจากการกระทำ ดังนั้นต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

ลงทุนกับเวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่ามากที่สุด รู้จักดูแลสุขภาพตัวเอง ออกกำลังกายขับเหงื่อบ้าง ทำจิตอารมณ์ให้สดใส มองโลกในแง่ดี และทำบุญตามอัตภาพ เพื่อวันนี้และวันหน้าของผู้ทำ ทำเพื่อเป็นรางวัลแห่งชีวิตที่เราได้เหน็ดเหนื่อยมาตลอด

อนุสรณ์ทำบุญครบรอบ 100 วัน **แม่ลม้าย ปินตา** ซึ่งท่านได้มรณะเมื่อก่อนเที่ยงคืนของ วัน ศุกร์ ที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2547 และทำบุญทอดผ้าป่า 3 กอง

1. ถวายวัดช่างฆ้อง ต. ในเมือง อ.เมือง จ.ลำพูน
2. ถวายวัดปางป๋วย อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง
3. มอบเพื่อสมทบทุนการศึกษาและบริจาคเครื่องเขียนแก่โรงเรียนปฐมศึกษา 6 แห่ง

หนังสืออนุสรณ์เป็นคู่มือชีวิต ที่บอกเล่าถึง พืช ไพร ที่เปรียบเหมือนยาต้านโรคอันมาจากธรรมชาติที่ได้มอบให้มนุษย์ มีเรื่องการบำบัดออกกำลัง การป้องกันโรคภัย และการปรับสภาวะจิต เป็นคู่มือชีวิตที่อ่านแล้วคลายเครียดได้และถ้านำไปปฏิบัติด้วยจะดีแก่ชีวิตท่านยิ่งขึ้นไป

เมื่อท่านได้อ่านคู่มือเล่มนี้และนำไปปฏิบัติจนเกิดผลดีแก่ชีวิตท่านยิ่งขึ้นไป ขอความดีนั้นจงเป็นกุศลผลบุญตกไปแด่ดวงวิญญาณ **แม่ลม้าย ปินตา** ผู้วายชนม์

หากดวงวิญญาณของ **แม่ลม้าย ปินตา** รับรู้ด้วยวิถีญาณใดก็ดี กุศลบุญที่อุทิศไปให้ท่าน คงทำให้ท่านมีความสุขในสัมปรายภพ

คำขอบคุณ

ขอขอบคุณท่านที่มาร่วมงานทำบุญครบรอบ 100 วันแม่ล้าย ปินตา และทำบุญทอดผ้าป่าการกุศล และการศึกษา

กราบขอบพระคุณ

เจ้าคุณพระเทพมหาเจติยาจารย์ เจ้าคณะจังหวัดลำพูน และ เจ้าอาวาสวัดพระธาตุหริภุญชัย

พระครูจิรวัฒนโสภณ รองเจ้าคณะอำเภอเมือง และ เจ้าอาวาสวัดช่างฆ้อง อ.เมือง จ.ลำพูน

คณะครูโรงเรียนอาชีวศึกษา เขตภาคเหนือตอนบน

เทศบาลเมืองลำพูน

คณะศรัทธาวัดปางป๋วย อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง

คณะศรัทธาวัดช่างฆ้อง อ.เมือง จ.ลำพูน

รายนามผู้บริจาคอุปกรณ์การศึกษา

สถาบันรหัสสากล	บริษัท เนเจอร์ริช จำกัด	บริษัท มิลลิเมด จำกัด
กิตติวรรณแมนชั่น	บริษัท แพลนสเคล จำกัด	บริษัท สปายอน กรุ๊ป จำกัด
คุณจุฑามาศ ดิษฐรอด	คุณชนกันต์ ปัญญาสาร	คุณประสาทศิลป์ เลิศกิจ
คุณพิมลรัตน์ แซ่ตั้ง	คุณกุลภัสสร์ เอี่ยมสำอางค์	คุณณัฐวุฒิ ปาริชาติสมบัติ
คุณธารินทร์ เรือนตา		

ขอทุกท่านได้รับผลบุญกุศลและอานิสงค์โดยทั่วกัน

บุตร-ธิดา-ญาติ

ส่วนหนึ่งของเรื่องน่าอ่าน

ไปงม ผ่า กับ เตา

ผัดเฮือด มหาคุณ

ดอกขี้เหล็กต้านมะเร็ง

ผักเซียงดา โกเจแปน

ดีปลี (ดีปี๋) สามทหารเสือ

สะระแหน่- หอมด่วน

ว่านรางจืด

น้ำผึ้ง....ยาอายุวัฒนะ

ส้มป่อย ดอกสารภี

เซียนแข็งแกร่ง

ขลุกขลิก 2 สหาย

นวลนางบัวใบ

มังกรให้พลัง

6 อัศวินช่วยลดไขมันในเส้นเลือด

7 ประการเพื่อลดการเสี่ยงมะเร็ง

อ.ออกกำลังบำบัดกาย

อ.อารมณ์ออกจากจิต

แมงกานีสกันหลงกันลืม

เห็ดเทวดา

แมลงภู่ชูกำลัง

น้ำกล้วยน้ำว้าดิบ

---

*ไปงม **ผำ** กับ **เตา** เข้าเมนูพิเศษ*

ผำ กับ **เตา** หายากในยุคนี้ เพราะคนสมัยนี้พากันเข้าเมืองทำงาน จนไม่มีเวลาไปงม**ผำ**กับ**เตา** **ผำ**เป็นเม็ดเขียวเล็กกว่าเม็ดสาคู ส่วน**เตา**เป็นเส้นเขียวยาวนุ่มเหมือนเส้นผม พืชน้ำทั้งสองเป็น**สาหร่ายน้ำจืด**ที่ถูกค้นพบว่าอุดมด้วยสาร **เบต้า แคโรทีน** บำรุงผิว สายตา สมอง เด็กรุ่นใหม่ส่วนใหญ่ไม่รู้จัก ไม่เคยเห็นเพราะเริ่มหายากขึ้น คนงมหาในน้ำก็เริ่มน้อยลงทุกวัน ข้าพเจ้ายังมีบุญได้ลองเพราะตอนเป็นเด็กคุณแม่มักจะซื้อยำเตาในตลาดสมเพชรที่เชียงใหม่มาให้กินกัน ปัจจุบันมีขายบ้างในตลาดพื้นบ้าน ตลาดชุมชน โดยเฉพาะคั่วผำเป็นอาหารออกเผ็ดรสแซบมาก สาร**เบต้า แคโรทีน** ใน **ผำ** กับ **เตา** ซึ่งเป็นสาหร่ายที่สำคัญต่อร่างกายมนุษย์ทำหน้าที่บำรุงหลายส่วนของร่างกายไม่แพ้สาหร่ายทะเลแคปซูล ควรหาพืชคุณค่าทั้ง 2 ตัวนี้มาบำรุงสมาชิกในครอบครัว ถ้าหาซื้อในตลาดไม่ได้ ท่านผู้อ่านก็ต้องลงแรงไปงมในน้ำเองแล้วกันและผักที่มีประโยชน์คล้ายกับผำกับเตาอีกอย่าง คือ **ยอดใบมะยม** ยอดอ่อนทานได้มีสาร**เบต้า แคโรทีน** คนไทยบริโภคผลมะยมมากกว่าใบอ่อน และนิยมหักกิ่งใบนำไปให้พระสงฆ์พรมน้ำพระพุทธมนต์เพื่อเสริมสิริมงคล และพืชที่อุดมด้วยสาร **เบต้า แคโรทีน** มากอีกรายการที่หาง่ายปลูกตามบ้านคือ **ดอกแค ใบแค** รับประทานแทนกันได้

ดอกขี้เหล็กต้านมะเร็ง

ความขมของ ใบ หรือ ดอกขี้เหล็ก ตอนเป็นเด็กหันหลังให้มันเลย เป็นประเภทขมจนขนลุก ชิมแล้ววางช้อนเลย แต่มารู้ตอนโตว่าความขมของขี้เหล็กเป็นยาดี **ต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ** ใบและดอกขี้เหล็กมีสารเคมีที่มีสรรพคุณช่วยคลายเครียดมีชื่อว่า **แอนไฮโดรบาราคอล** อันเป็นยานอนหลับอ่อน แกงขี้เหล็กควรเป็นอาหารมื้อเย็นเหมาะสมสุด เพราะจะทำให้เรานอนหลับอย่างผ่อนคลาย และมีสารสำคัญที่จะถูกเปลี่ยนเป็น **วิตามินเอ** บำรุงสายตาโดยตรง ช่วยเจริญอาหารเพราะความขมไปกระตุ้นต่อมหิว และช่วยระบบการขับถ่ายของร่างกายด้วย วิธีที่จะทำให้เป็นคนรักรสความขม (หมายถึงความขมของอาหาร ไม่ใช่ความรักครับ) ต้องรู้จักวิธีการเลือกและปรุง ให้เลือกดอกและใบอ่อนขี้เหล็กเคียงกับน้ำพริก แกงกะทิสดใส่หมูกรอบ หรือกากหมูก็ยอดเลย ท่านที่ไม่ชอบขมเวลารับประทานให้นึกถึงคุณค่ามากมายที่จะได้รับเข้าไปบำรุงร่างกาย หรืออาจนึกเล่นว่ากำลังขับรถชมวิวแล่นผ่านถนนสายลำพูน-เชียงใหม่ที่มีต้นขี้เหล็กเป็นสัญลักษณ์หนึ่งของลำพูน ท่านก็จะรับประทานลงไปเองแหละครับ

ผัดเฮือด มหาคุณ

ผักเฮือด คนที่ไม่เคยเห็นไม่เคยกิน อาจจินตนาการว่าเป็นพืชล้มลุกขนาดเท่าต้นผัดกาด จริงแล้วเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ซึ่งในปัจจุบันหาดูยากขึ้น ยอดผักเฮือดมีรสเปรี้ยวอมฝาดประกอบด้วยสารสำคัญมากมายที่ร่างกาย

ต้องการคือ **แคลเซียมบำรุงกระดูก ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กบำรุงเลือด วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง ไนอาซิน และวิตามินซีมีมาก** ในช่วงเดือนธันวาคม - มกราคม ผักเฮือดจะผลัดใบทิ้งหมด และในเดือนกุมภาพันธ์จะผลิใบใหม่ ใบอ่อนสีชมพูม่วง ใบอ่อนแลดูใสแวววาวไปทั้งต้น นิยมเก็บยอดอ่อนแกงใส่ซี่โครงหมูหรือปลา มะเขือส้มเมืองลูกเล็กแดงสด น้ำมะขามเปียก พริกแห้ง เป็นอาหารช่วยเจริญอาหารได้ดี หมอพื้นบ้านทางเหนือ หรือหมอเมืองนิยมใช้เปลือกของต้นผักเฮือด ประมาณครึ่งถึงหนึ่งฝ่ามือสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มดื่มแก้ปวดท้องหายชะงัก และมีข้อห้ามโบร่ำโบราณว่า หญิงแม่ลูกอ่อนที่มีอาการไอ ห้ามกินผักเฮือดจะทำให้โรคกำเริบขึ้น

ผักเซียงดา โกเจแปน

ผักเซียงดาเป็นผักที่คนเมืองปลูกกินกัน เป็นเถาเลื้อย ทนแดด ทนฝน ใบมีรสมันชาวเหนือนิยมรับประทานมาก โดยนำไปแกล้มกับตำมะม่วง ลาบหลู้ แต่ส่วนมากจะนำยอดอ่อน ใบอ่อนมาแกล้มกับปลาแห้งผักเซียงดา คนเหนือนิยมนำผักเซียงดา ผักชะอม และผักเสี้ยวแกงร่วมกัน นัยว่าแกงรวมกันแล้วมีรสอร่อยไม่เบาเลย หรือเอาผักเซียงดา ผักดีด ปลีกล้วย แกงร่วมกันจะทำให้ผักไม่ขม คนญี่ปุ่นสนใจผักตัวนี้มากและเคยเข้ามารวบรวมพันธุ์ผักเซียงดาที่จังหวัดเชียงใหม่เมื่อหลายปีก่อน เพื่อนำไปศึกษาวิเคราะห์พัฒนาสายพันธุ์ทำยาสมุนไพรขึ้นมา ผักเซียงดายัง

เป็นสมุนไพรดั้งเดิมของชาวอินเดียที่ใช้ทำยาอีกด้วย ด้วยความสำคัญที่อนาคตอาจกลายเป็นพืชเศรษฐกิจโกอินเตอร์ คนที่รู้คุณค่าควรปลูกอนุรักษ์ไว้เป็นพืชสำคัญประจำบ้าน

ดีปลี (ดีปี๋) สามทหารเสือ

เมื่อไม่นานมานี้ได้เปิดทีวีช่องหนึ่ง รายงานข่าวว่ามีคุณยายท่านหนึ่งอายุหนึ่งร้อยกว่าปี จำไม่ได้ว่าท่านอยู่จังหวัดไหน รู้แต่ว่าเป็นหมู่เฮาจาวเหนือ ยายให้สัมภาษณ์ว่าที่อายุยืนมากเพราะชอบกินลาบและหลู้ ทำให้ผมซึ่งตอนนั้นยังไม่ละเอียดลงลึกในเรื่องสมุนไพร มองว่าลาบมีแต่เนื้อหมู เครื่องใน ซึ่งตามปกติกินมากใช่ว่าจะดี อายุมากเขายิ่งห้ามกิน แต่เมื่อมีโอกาสไปงานบุญได้เห็นกรรมวิธีปรุงลาบนั้นมีขั้นตอนมากและวัตถุดิบประเภทสมุนไพรหลากหลายชนิด เป็นสามัคคีอาหารใช้คนทำมากและแบ่งหน้าที่กันอย่างชัดเจน จึงบอกได้ว่าไม่มีอาหารชาติใดในโลกที่ประกอบด้วยสมุนไพรมากมายเท่ากับลาบเหนือทั้งเครื่องปรุงและผักเคียง ที่สำคัญลาบชูกลิ่นด้วย **ดีปลี** ในทางอายุรเวทแต่โบราณเรียกว่า **ปิปปะลี** (Pipali) หมายถึงปกป้อง ดีปลีมีรสเผ็ด ย่อยง่าย เป็นยาอายุวัฒนะ ขับลม ช่วยระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร ที่สำคัญช่วยขับสารอาหารที่ตกค้างในร่างกายหรือร่างกายไม่ต้องการแล้วขับออกไป ในเมืองไทยจัดดีปลีอยู่ในกลุ่มสามทหารเสือ หรือ **ตรีกุฏ** ประกอบด้วย **พริกไทย ขิงแห้ง** และ**ดีปลี** ประกอบเป็นเครื่องเทศเผ็ดร้อนสำหรับสุขภาพ

ดอกดีปลี **แก้ไข้เป็น ๆ หาย ๆ** และ**ม้ามโต** ให้นำดอกดีปลีแห้งอายุเก็บประมาณไม่เกิน 6 เดือนบดให้ได้ประมาณครึ่งแก้ว ผสมน้ำ 4 แก้ว ทานแก้ไข้ ม้ามโตโดยไม่มีผลข้างเคียง

ดอกดีปลี 10 ดอก งาดำ 20 กรัม บดผสมนมสดกินเป็นเวลา 15 วัน แก้โรคริดสีดวงทวารดีแท้

ส้มป่อย ดอกสารภี *แค่รดน้ำดำหัวเท่านั้นหรือ?*

เป็นประเพณีมาหลายชั่วอายุคนล้านนา **ฝักส้มป่อย 4-5** ฝัก **ดอกสารภี**กำมือ ผสมน้ำอบใส่สะลุ้งนำไปรดน้ำดำหัวคนเฒ่าคนแก่ในประเพณีสงกรานต์ หรือเพื่อขอขมาและพีธีกรรมทางศาสนาของเรา ซึ่งมีคนรู้จำนวนน้อยมากว่าส้มป่อยนั้นมีสารออกฤทธิ์กลุ่ม **ซาโปนิน** สูงถึง 20.8% ซึ่งสามารถนำไปผสมน้ำอุ่นสระผมขจัดรังแคอย่างชะงักตรงนี้อาจเป็นอุบายคนเก่าแก่ที่ท่านได้รู้ว่าส้มป่อยถูกกับหนังศรีษะและผิวหนัง จึงนำมาผสมน้ำพุทธมนต์ประพรมหรือแม้แต่เผาผีเสร็จก่อนออกป่าช้าต้องเอาสองมือรองน้ำส้มป่อยลูบหน้าประหัวให้ชุ่มก่อนกลับบ้าน ส้มป่อยช่วยแก้เสมหะ น้ำลายเหนียว หรือบดน้ำสะอาดใช้สำลีชุบปิดแผลก็บรรเทาได้ดี สมุนไพรดีตรงที่ไม่มีผลข้างเคียงเหมือนยาฝรั่ง ส่วน**ดอกสารภี** หรือชื่ออื่นมีอีกคือ **สร้อยพี สารพีแนน** นั้นมีกลิ่นหอมมาก นำดอกที่แห้งแล้วมาทำเป็นยาหอมบำรุงหัวใจและชูกำลัง สารภีจัดอยู่ใน**พิกัดเกสรทั้งห้า**มีเกสรตัวผู้สีเหลืองจำนวนมาก ในเมืองนั้นไม่ค่อยยืนต้น

ให้เห็นกัน ข้าพเจ้าเกิดมาก็เห็นต้นใหญ่ต้นเดียวที่บ้านของคุณแม่เจ้าอาวาสวัดช่างฆ้อง จ.ลำพูน ซึ่งควรอนุรักษ์และขยายพันธุ์ออกไป

มะรุม (มะค้อนก้อม)

ฝักมะรุมที่แก่จัดหรือแห้งสนิทแล้วจะมีความยาวประมาณฟุตกว่า เด็กๆชอบทำเป็นไม้ตีกลอง มะรุมมี**วิตามินซี**มาก แต่มีเคล็ดว่าต้องกิน**ฝักดิบอ่อน**เท่านั้นและสามารถกินได้ทั้งเปลือกโดยไม่ต้องรูดเนื้อออกมาจะได้รับวิตามินซีครบถ้วนร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้านำไปแกงส้มแล้วซดน้ำจนหมดหม้อ วิตามินซีจะไม่ได้รับเลยเพราะมันสูญหายไปกับความร้อนตอนปรุงรสแล้ว นอกจากวิตามินแล้วมะรุมบำรุงเหงือกและผิวพรรณด้วย เป็นพืชบ้าน พืชยืนต้นที่ปลูกทั่วไป ในต่างประเทศก็มีเหมือนกันแต่ฝรั่งไม่รู้วิธีนำไปบริโภคเหมือนคนไทย รู้ประโยชน์ว่ามะรุมมีวิตามินซีมากแบบนี้ ต้องรีบไปหาไม้ยาวมาสอยเพื่อสุขภาพ

ว่านรางจืด ว่านประจำตัวยายม้าย

เรารู้จัก **ว่านรางจืด** ตั้งแต่เป็นเด็กแล้ว เมื่อเกิดอาการแพ้พิษต่างๆ คลื่นอาเจียนจากอาหารที่กินเข้าไป มีพิษฉลับพลันจากยาฆ่าแมลงที่ฉีดผักเกินกว่าร่ายกายรับได้โดยเฉพาะ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คะน้าก้านโต ยอดผัดกาดกวางตุ้ง จำได้ว่าตอนอยู่กับยาย ยายจะหยิบรากของว่านรางจืดซึ่งมีเปลือกสีเข้มฝนบนแผ่นหินเล็กๆ ขนาดเท่ากำมือผสมน้ำให้ดื่ม 1 แก้ว ดื่มแล้วอาการจะหายสบายขึ้นภายในเวลาไม่ถึง 15 นาที อย่างแปลกใจมาก นับเป็น

สมุนไพรวิเศษมาก ว่านรางจืดเป็นจุดเริ่มต้นที่กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของข้าพเจ้าในเรื่องของสมุนไพรชนิดอื่น ว่านรางจืดสมัยก่อนหายาก มีเฉพาะชาวเขาเท่านั้นที่คุ้นเคยและนำลงมาขายในงานสรงน้ำพระธาตุเดือนแปด ยายข้าพเจ้าซื้อสะสมไว้และแจกจ่ายให้คนใกล้ชิด แต่ปัจจุบันรางจืดกลายเป็นสมุนไพรธุรกิจแล้ว มีชารางจืดชงเสริฟในสปา บาร์เหล้า และวางขายในร้านเพื่อสุขภาพ รสชาและคุณภาพไม่ด้อยกว่าชาเขียวจากญี่ปุ่นเลย มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าสามารถบรรเทาพิษยาฆ่าแมลงในสัตว์ทดลอง รางจืดยังแก้เมาสุราได้ดีด้วย เมามากขนาดไหนดื่มชารางจืดหายเป็นปลิดทิ้ง ดอกรางจืดมีสีม่วงแต่ไม่เข้มเท่าอัญชัน

รางจืดมีหลายชื่อตามภาษาท้องถิ่น คือ กำลังช้างเผือก ขอบชะนาง เครือเขาเขียว ยาเขียว คาย รางเย็น ดุเหว่า ทิดพุด น้ำนอง ย่ำแย้ แอดแอ

ชื่อที่โดนใจมากที่สุดคือ **ย่ำแย่ แอดแอ** ซึ่งก็คืออาการของคนรับพิษเข้าไป

ชื่อที่ตรงสรรพคุณคือ **คาย** ซึ่งหมายถึง คายพิษออกจากร่างกายนั่นเอง

น้ำใบบัวบก (น้ำผักหนอก) มีคุณค่ามาก

นิยมนำใบบัวบกคั้นน้ำดื่ม ทานสดคู่กับผัดไทยอร่อยมาก **มีวิตามินเอ**สูงมากช่วยบำรุงสายตาและมีสาร**แคลเซี่ยม**เสริมกระดูก นอกจากนั้นยังมี**วิตามินบี1** สูงกว่าผักหลายๆชนิด แก้ช้ำใน ทำให้หายฟกช้ำใน แก้ร้อนในกระหายน้ำ ลดอาการปวดศรีษะข้างเดียว บำรุงสมองบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้าได้ดี แก้ความดันโลหิตสูง **ถ้าดื่มทุกวันเพียง 1 สัปดาห์ ความดันโลหิตที่สูงจะลดลง** นอกจากนั้นยังมีฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็ง ลดการอักเสบและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว ช่วยขับปัสสาวะ ใบบัวบกที่มีคุณภาพมากต้องเป็นใบเขียวเข้ม และเป็นพืชที่หาง่ายตามบ้านที่ไม่ควรมองข้าม

ยอดใบมะกอก บำรุงสายตา

ยอดอ่อนใบมะกอก มีรสเปรี้ยวนิด ล้างให้ใบสะอาดจัดวางรอบถ้วยน้ำพริก ใบมะกอกมี**วิตามินเอ**ช่วยในด้านสายตาโดยตรง เป็นพืชตัวหนึ่งที่ค้นพบว่าช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจ ยอดใบมะกอกมีกลิ่นหอม ยอดอ่อนมีสีออกม่วง เป็นพืชคุ้นเคยหาง่ายตามบ้าน เห็นประโยชน์อย่างนี้ควรเด็ดข้างรั้วมารับประทานแกล้มน้ำพริกต่างๆ หรือปรุงใส่ยำต่างๆ เป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคฮิต

เห็ด อาหารเทวดา

เห็ดไม่ต้องปลูก ไม่ต้องเพาะ ออกเองธรรมชาติตามบ้านและหุบเขาในฤดูฝน สมัยอียิปต์ ฟาโรห์มีความเชื่อว่าเป็นอาหารจากสวรรค์เพราะมันผุดเองตามธรรมชาติ ทางภาคเหนือที่ข้าพเจ้าสังเกตมีเห็ดเผาะ (เห็ดถอบ) ราคาสูงมากตอนต้นฤดู เห็ดเหลือง เห็ดไข่ต่างๆ ผุดขึ้นในป่าเขา และเห็ดโคนกลายเป็นเห็ดกระป๋องส่งออกไปแล้ว เห็ดมีแคลอรี่และไขมันน้อยเหมาะสำหรับคนมีความดันสูง โรคอ้วน หรือคนต้องการลดความอ้วน เห็ดมี**วิตามินบี**สูง และ**วิตามินดี**ช่วยในการดูดซึมของแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก ฟันให้แข็งแรง เห็ดที่ออกทุกฤดู(เพาะเอง)อย่างเห็ดฟางรับประทานอาทิตย์ละครั้งกำลังดี

ลูกเดือย (มะเดือย) ของพื้นบ้าน

พืชพื้นบ้านตัวนี้ ในตลาดขายเป็นช่อเป็นกำ ซื้อมาเกล็ดทานไม่อิ่มหรอกแต่มีประโยชน์มาก ให้ธาตุ**ฟอสฟอรัส**สูงมากช่วยบำรุงกระดูก มี**วิตามินเอ** ช่วยบำรุงสายตา บำรุงธาตุ เป็นอาหารสำหรับคนไข้พักฟื้น ช่วยเจริญอาหาร เป็นยาเย็นขับปัสสาวะแก้ร้อนใน บำรุงไต กระเพาะอาหาร ม้าม รวมทั้งบำรุงเลือดลมในสตรีหลังคลอด รักษาอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องร่วง ปัจจุบันนำไปทำเป็นอาหารเสริม ไอศครีมลูกเดือย มีน้ำลูกเดือยบรรจุกล่องขายตามร้านสะดวกซื้อ จำหน่ายตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เคยลองต้องลองดูเพื่อสุขภาพร่างกาย

น้ำกล้วยดิบ ดื่มล้างคอ

เมื่อฤดูผลไม้อย่าง ทุเรียน มะม่วงสุก ลำไย ซึ่งเป็นผลไม้หวานมาก ปอกผลชิมรู้สึกว่าหวานชื่นใจ ก็เลยทำให้อดไม่ไหว ทานมากๆเสียเลย ถึงกลางคืนรู้สึกว่านอนไม่หลับ คอแห้ง ร้อนใน ไอเป็นระยะ ขอแนะนำปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยดื่มน้ำกล้วยดิบร้อนปานกลางล้างคอ เป็นกล้วยน้ำว้าดิบยิ่งดี โดยนำผลกล้วยดิบมาฝานไม่ต้องบางมาก ต้มน้ำสะอาดเพื่อนำมาดื่มแก้อาการดังกล่าวได้ดียิ่งกว่ายาใด น้ำกล้วยดิบมีรสฝาดบ้าง ถ้าดื่มยากให้ลองนำผลมะตูมแห้ง หรือ ดอกเก็กฮวย ต้มลงไปด้วยกัน ทำให้รสและกลิ่นน่าดื่มมากขึ้นแน่นอน

***สะระแหน่** (จาวเมืองเรียก**หอมด่วน**)*

สะระแหน่ เป็นพืชที่ใช้ปรุงอาหารประเภทยำ ลาบ พล่า กินกับน้ำพริกเคียงไข่ต้มก็อร่อยมากมาก ช่วยปรุงแต่งกลิ่นให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังใช้ทำยา และสกัดน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในวงการอุตสาหกรรมอีกหลายอย่าง ในอาหารจานยำหรือจานผัดที่มีสะระแหน่โรยมาด้วยนั้น อย่าเขี่ยทิ้ง ควรจะรับประทานเข้าไป เพราะ สะระแหน่ใบเล็กๆ กลิ่นแรงๆ นี่แหละมีคุณค่าสารอาหารไม่ธรรมดาเลยทีเดียว สะระแหน่มี**เมนทอลและน้ำมันหอมระเหย** จึงช่วยกระตุ้นปลายประสาทผิวหนัง ช่วยขับเหงื่อ ลดคลาย อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ แก้อาการเป็นหวัดคัดจมูก แก้ร้อนใน บำรุงสมองให้ปลอดโปร่งและช่วยให้ตาสว่าง คึกคักสดชื่น ไม่ง่วงซึม เนื่องจากเมนทอลและน้ำมันหอมระเหยที่มีมากในใบสะระแหน่

ทานขนมจีนน้ำยา ทานกระชาย

ขนมจีนน้ำยา ผัดเผ็ดปลาดุก มีสมุนไพรกระชายกลิ่นนำคลุ้งโชยมา เหง้าหรือหัวกระชาย แก้โรคในปาก เช่น โรคปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนในท้อง **กระชาย** มีน้ำมันหอมระเหยของ **การบูร แคมฟีน** และ**ทูจีน** ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ช่วยให้กระเพาะอาหาร และลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น มีคุณสมบัติช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น และแก้อาการปวดมวนในท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ รักษากลากเกลื้อน และงูสวัด สารที่พบมากในเหง้าและรากกระชาย คือ **คลอโรฟอร์ม** พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อรา ที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปาก

กระเทียมดูแลหัวใจ *(หอมเตียม)*

กระเทียมเป็นของคู่ครัวที่คนไทยเราคุ้นเคยกันดี กระเทียมนั้นมีสารอาหารสำคัญมากมายมหาศาลที่ล้วนแล้วแต่มีสรรพคุณทางยาอย่างน่าอัศจรรย์ กระเทียมช่วยป้องกันอาการหัวใจล้มเหลว ช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ บำรุงประสาท กระตุ้นให้จิตใจสดใส ไม่เป็นโรคเหน็บชา กล้ามเนื้อแข็งแรง มีกำลังวังชา กระตุ้นให้ร่างกายเกิดความอยากอาหาร รักษาโรคพยาธิ ขับปัสสาวะ ช่วยบำรุงระบบทางเดินหายใจ บรรเทาอาการที่เกี่ยวกับโรคลำไส้ บำรุงเลือด ป้องกันโรคตับ โรคเส้นโลหิตตีบตัน บำบัดอาการโรครูมาติซึม โรคข้ออักเสบ ต้านทานโรคภูมิแพ้ ช่วยลดคอเลสเตอรอล นอกจากนั้นกระเทียมยังรักษาโรคเกี่ยวกับผิวหนังได้อีกด้วย ประโยชน์และคุณค่ามากจึงมีกระเทียมสกัดทำเป็นแคปซูลจำหน่าย ถ้ารับประทานกระเทียมสม่ำเสมอโรคภัยอันตรายต่าง ๆ

จะไม่มากล้ำกรายร่างกายทำลายสุขภาพของเราได้แน่นอน กระเทียมช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย คนที่มีไขมันอุดตันในเส้นเลือดมากอาจเกิดการหัวใจวายได้ **การรับประทานกระเทียมเป็นประจำเท่ากับว่าได้ดูแลหัวใจให้แข็งแรงไว้ก่อนที่จะมีอาการใด ๆ เกิดขึ้น**

หอมหัวใหญ่

ในอาหารจานต่าง ๆ ที่มีหอมหัวใหญ่ประกอบอยู่ด้วยนั้นส่วนใหญ่ดูเหมือนว่ามันเป็นเพียงตัวประกอบที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหารจากนั้น มิได้เป็นตัวเด่นตัวเอกแต่อย่างใด แต่แท้จริงแล้วหอมหัวใหญ่เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ๆ มากมายเช่น แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะ **"กำมะถัน"** คือแร่ธาตุสำคัญที่จะบันดาลผิวพรรณอันเปล่งปลั่งสดใสได้อย่างวิเศษ ซึ่งมีกำมะถันในหอมหัวใหญ่มากมายทีเดียว ถ้ารับประทานหอมหัวใหญ่สม่ำเสมอผิวพรรณจะดูผุดผ่อง มีสีเลือดฝาด บ่งบอกถึงสุขภาพที่ดีของผิวความเนียนละมุนละไมจะเกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หอมหัวใหญ่ทำให้ขับถ่ายสะดวกสบายและยังทำให้นอนหลับได้ง่ายแบบสบาย ๆ อีกด้วย คนที่เป็นหวัดง่ายหรือแพ้อากาศก็ควรรับประทานหอมหัวใหญ่เสมอ ๆ ไข่เจียวหอมหัวใหญ่ ยำต่าง ๆ สลัดต่าง ๆ เหล่านี้คือเมนูหอมหัวใหญ่ที่ขอแนะนำ

น้ำผึ้งก็เป็นยาอายุวัฒนะ

สารอาหารสำคัญๆที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในน้ำผึ้งก็คือ **โปรตีน วิตามินบี1 บี2 บี5 และบี12 ไบโอติน เหล็ก ทองแดง แมงกานีส ซิลิคอน แคลเซียม โซเดียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส กำมะถัน โบรมีน และคลอรีน**โอ้โฮมากมาย เหมือนที่บอกว่า**น้ำผึ้งก็เป็นยาอายุวัฒนะ** น้ำผึ้งมีสรรพคุณทางยา ช่วยบำรุงร่างกายให้กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง สดชื่น เพิ่มพลัง แก้เบื่ออาหาร บำรุงหัวใจ บำรุงข้อต่างๆ ช่วยให้นอนหลับสบาย น้ำผึ้งจัดเป็นอาหารเสริมที่ดีที่ควรสนใจ หมั่นรับประทานเป็นประจำทุกๆ สัปดาห์ก็จะช่วยบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดีอย่างที่เราสามารถพิสูจน์ได้

หอยแมลงภู่ชูกำลังตัวจริง

ถ้าจะพูดถึง "ไข่" ที่ยอมรับกันมานานว่าเป็นตัวเอกในการบำรุงพลังได้อย่างวิเศษแล้วนั้นที่แท้ ยังไม่ถูกต้องนัก **หอยแมลงภู่**ต่างหากที่เป็นตัวจริงสำหรับอาหารซึ่งมีสรรพคุณช่วยสร้างเสริมพละกำลังให้กับสุขภาพร่างกายของได้อย่างเต็มที่มากกว่าไข่ เพราะไข่ทำให้ร่างกายมีคอเลสเตอรอลมากเกินพอดีถ้ารับประทานมากๆ แต่สำหรับหอยแมลงภู่ยิ่งรับประทานมากก็ยิ่งดี ไม่ว่าจะเป็นหอยแมลงภู่สดหรือแห้งก็ล้วนมีคุณค่าอาหารสูงกว่าเนื้อวัวและเนื้อหมู่ที่ดูจะมีบทบาทกับคนเรามากกว่าหอยแมลงภู่ ถ้ารับประทานหอยแมลงภู่สม่ำเสมอร่างกายจะมีพลังแข็งแรงอย่างเห็นได้ชัด ระบบการไหลเวียนของเลือดดีเยี่ยม บำรุงเลือดลม รักษาความร้อนในร่างกายให้สมดุล และพิชิตอาการเฉื่อยชาอ่อนเปลี้ยเพลียแรงได้อย่างน่าอัศจรรย์

มะเขือเทศเพื่อสุขภาพ

มะเขือเทศถูกจัดให้เป็นฉาก เป็นเครื่องประดับอาหารจานพิเศษ หลากหลายรายการ เป็นต้นว่าอาหารจานเดียว ยำต่างๆ หรือลอยในต้มยำ ขนมจีนน้ำเงี้ยว โดยที่บางท่านไม่แตะต้องมันเลยสักชิ้นอาจเป็นเพราะรสชาดไม่ถูกกับลิ้น รู้บ้างไหมว่ารับประทานมะเขือเทศที่ล้างสะอาดเพียงวันละ 1-2 ลูกเท่านั้น จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายของ ต้านโรคความดันโลหิตสูง บำรุงดวงตาและสายตา บำบัดอาการปัสสาวะขัด บำรุงเหงือกและฟัน ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว เยียวยาโรคเลือดออกตามไรฟัน ต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ คุ้มกันไม่ให้เป็นหวัดง่าย แก้ท้องผูก บำรุงผิวพรรณ ถ้ารับประทานมะเขือเทศเป็นประจำสม่ำเสมอ วันละ 1-2 ลูกทุกวัน สุขภาพของคุณก็จะสดชื่นแข็งแรง และได้ประโยชน์จากสรรพคุณอันแสนวิเศษของมะเขือเทศทั้งหมดนั้นอย่างแน่นอน

เห็ดหอมอัศจรรย์

ปัจจุบันเห็ดหอมเพาะได้หลายที่ มีราคาถูกลง คุณประโยชน์มหาศาลที่เห็ดหอมจะบันดาลให้แก่สุขภาพของคนเราก็คือ บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่นคึกคัก ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันหลอดเลือดแดง แข็งตัว ต้านมะเร็ง รักษาหอบหืด ลดความเครียด ต้านไวรัส บำรุงระบบประสาท ช่วยให้หลับง่าย บำรุงปอด บำรุงหลอดลม ชะลอความชรา ฯลฯ ควรบำรุงสุขภาพด้วยการนำเห็ดหอมมาปรุงอาหารทุกๆ สัปดาห์เป็นประจำ โดยนำมาปรุงเป็นอาหารจานผัดๆ ต้มกับฟักเขียวซดน้ำประมาณ 1 ถ้วยดีมาก แต่ทั้งนี้ไม่ควรรับประทานในปริมาณมากจนเกินไปในมื้อหนึ่ง

อาหารต้านความเศร้า

เมื่อใดที่เกิดอารมณ์ซึมเศร้า จิตใจหดหู่ หม่นหมอง โดยไม่ทราบสาเหตุ สามารถทำให้คลายจางลงไปได้ด้วยการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วย**เซเลเนียม** เช่น **ปลาทูน่า หอยนางรม** หรือที่หาทานง่ายคือ **นมสด** ที่ขายตามตลาดทั่วไป นมสดเป็นที่ทราบกันทางโภชนาว่ามีประโยชน์มากและมักถูกแนะนำให้ดื่มก่อนนอนเพื่อจะได้นอนหลับสนิท สบาย เนื่องจากอุดมด้วย**กรดโฟลิก** อาหารที่มี**กรดโฟลิก** เมื่อรับประทานแล้วจะช่วยให้มีอารมณ์แจ่มใส สดชื่นขึ้นเป็นลำดับ ไม่หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ๆ

การขาด**กรดโฟลิก** มีผลให้เกิดความแปรปรวนในอารมณ์และอาการทางจิต ประสาทนั่นเอง ไม่เชื่อต้องทดลองดูครับ

อาหารเช้าคือมื้อที่สำคัญที่สุด

ในสังคมปัจจุบัน คนส่วนใหญ่มิได้ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า เนื่อง จากต้องเร่งรีบแข่งกับเวลาเพื่อไปเรียนหรือไปทำงาน ไม่กินอาหารเช้าทำให้สมองไม่โปร่ง บางครั้งคิดอะไรทึบไปหมดเนื่องจากขาดสารอาหารไปหล่อเลี้ยงสมอง คนไทยเราจะให้ความสำคัญกับอาหารเย็น เน้นว่าเป็นมื้อที่ต้องรับประทานอาหารหนัก ๆ มากกว่ามื้อกลางวัน ส่วนมื้อเช้านั้นบางคนข้ามไปเลย บางคนก็ดื่มกาแฟเพียง 1 ถ้วยเท่านั้น สังเกตให้ดีจะพบว่าตัวเรารู้สึกตื่นตัวระยะแรก แต่ไม่สดชื่นกระปรี้กระเปร่าบางรายต้องชงเพิ่มอีก 1 ถ้วย อาหารเช้าที่หนักเกินไปก็เป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ร่างกายต้องการเพียงสารอาหารที่ครบถ้วนในปริมาณไม่มากนัก เพื่อที่จะได้มีกำลังวังชา สมองปลอดโปร่ง กระปรี้กระเปร่า

พลังงานจะอยู่ในร่างกายเป็นเวลานานและทำให้ไม่หิวบ่อยถ้าได้รับประทานอาหารเช้าพอเหมาะ ย่อยง่ายและมีผลไม้ประกอบด้วยในทุกเช้าจะดีมาก

อายุมากไม่ควรกินยามาก

เมื่อคนเรามีอายุสูงขึ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยมักจะมาเยือนอยู่บ่อยๆ คนที่มีอายุมากขึ้นจึงหลีก เลี่ยงไม่พ้นที่จะต้องรับประทานยานานาชนิดอยู่เป็นประจำ แต่มีความจริงข้อหนึ่งที่เรายังไม่ตระหนักกันว่ายาบางชนิดที่คนสูงอายุต้องรับประทานเข้าไปบ่อยๆ หรือทุกวี่ทุกวันนั้นกลับไปทำให้คนสูงอายุตกอยู่ในสภาวะที่ร่างกายขาดสารอาหาร ยาบางชนิดจะขับวิตามินและแร่ธาตุสำคัญออกไปจากร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค ไนอาซิน และปริมาณสังกะสี แมกนีเซียม โพรแทสเซียม ก็จะลดลงไปไม่น้อยอีกด้วย มียาอีกหลายชนิดที่แม้จะมีสรรพคุณเยียวยารักษาโรคหรืออาการบางอย่างได้ดีแต่ก็มีสารที่ไปทำลายสมองของผู้ป่วย **โดยเฉพาะยาของคนป่วยเป็นโรคความดันโลหิต โรคพิษสุรา โรคเกี่ยวกับจิตประสาท** มักมีสารที่กระทบกระเทือน ทำให้สมองไม่คึกคักสดชื่นและระบบการเผาผลาญในร่างกายทำงานได้อย่างไร้ประสิทธิภาพ ดังนั้นถ้าลดการรับประทานยาประเภทระงับอาการต่างๆ ลงไปได้บ้างก็จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพของคนอายุมากอย่างแน่นอน

กินแมงกานีสกันหลงกันลืม

ถ้าร่างกายขาดแมงกานีสเราจะรู้สึกว่า**ความจำไม่ค่อยดี ขี้หลงขี้ลืม** หรืออาจมีอาการปวดหลัง ข้อกระดูกสันหลังเสื่อม การย่อยอาหารก็ทำงานอย่างขาดประสิทธิภาพ แต่ถ้าร่างกายได้แมงกานีสอย่างพอเพียงกล้ามเนื้อของเราจะมีการยืดตัวหดตัวดีเยี่ยม ไม่ปวดหลัง ความเชื่องซึมอ่อนเปลี้ยเพลียแรงก็จะหมดสิ้นไป ความจำดี ไม่มีอาการขี้ลืมง่ายๆ ลดอาการระคายเคืองทางประสาท นอกจากนั้นคนที่ป่วยเป็นโรคลมบ้าหมูก็สามารถมีอาการดีขึ้นได้ถ้ารับประทานแมงกานีสอย่างพอเพียง แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแมงกานีส คือ **ถั่วต่างๆ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วทอด** รวมถึง นม เนย ไข่ ผักและผลไม้

น้ำส้มคั้นแก้อ่อนเปลี้ยเพลียแรง

เมื่อทำงานหนักอย่างต่อเนื่องหรือออกกำลังกายอย่างหักโหมคุณจะรู้สึกตัวสั่น หน้ามืด เหมือนจะเป็นลม หรือรู้สึกอ่อนเปลี้ยเพลียแรง แสดงว่าขณะนั้นภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำลง สามารถฟิตสภาวะของร่างกายให้สดชื่นขึ้นมาได้อย่างทันทีทันใดด้วยการรับประทานน้ำส้มคั้นสดๆ สักแก้ว ซึ่งเป็นทางออกที่ถูกต้องและมีประโยชน์มากกว่าดื่มน้ำผสมกลูโคสหรือเครื่องดื่มที่ผสมสารรสหวานใดๆ อาหารประเภทผักสดและผลไม้สดๆ ทุกชนิด จะนำพลังและความสดชื่นมาสู่ร่างกาย นำน้ำตาลสู่สมองอย่างถูกต้องและปลอดภัย ได้ผลเร็วกว่าการดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาลที่เรามักเข้าใจผิดกันมาโดยตลอด

ผมหงอกก่อนวัยกินอาหารช่วยได้

เมื่อเส้นผมบางส่วนที่หงอกขาวทั้งๆ ที่อายุยังไม่มากนัก สมัยนี้เด็กปฐมบางคนผมหงอกโดนเพื่อนล้อแล้ว สามารถแก้ไขชั่วคราวด้วยการย้อมสีผมซึ่งจะช่วยพรางผมขาวได้ แต่ก็ต้องย้อมกันเป็นประจำตลอดไปแน่นอน อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติช่วยบำรุงเส้นผม เล็บมือ และผิวของคนเราอย่างได้ผล เส้นผมหงอกนั้นเป็นเพราะขาด **ทองแดง กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิก** และ**พาบา** สามารถแก้ไขเส้นผมที่หงอกขาวให้กลับมาดำสนิทดังเดิมได้ด้วยการรับประทาน **โยเกิร์ต ตับ และยีสต์** โดยมีข้อแม้ว่าจะต้องรับประทานทุกมื้อและทุก ๆ วันอย่างสม่ำเสมอ

คนสายตาสั้น

อย่าคิดว่าเมื่อสายตาสั้นแล้วก็จะต้องสั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ เสมอไป เนื่องจากว่าเซลล์ประสาทตานั้นจะไม่เสื่อมลงไปถ้าได้รับการบำรุงที่ดี โดยมากเราจะเคยได้รู้เพียงว่าคนที่รับประทานวิตามินเอเป็นประจำสม่ำเสมอจะมีดวงตาสวยสายตาดี เพราะวิตามินเอเกี่ยวข้องกับสายตาโดยตรงอยู่แล้ว แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ค้นคว้าพบว่า **วิตามินบี1 และวิตามินอี**มีคุณสมบัติช่วยบำรุงเรื่องตาของคนเราได้เป็นอย่างดี การขาดวิตามินอีทำให้จอรับภาพของตาเสื่อม การขาดวิตามินบี1 ประสาทที่ทำหน้าที่นำภาพไปสู่สมองก็จะเกิดผิดปกติ มีผลทำให้ประสาทเสื่อม อาหารที่เป็นแหล่งวิตามินอี และ บี1 ที่ดี ได้แก่ ตับ นม ถั่วลิสง ถั่วต่าง ๆ ไข่แดง ข้าวซ้อมมือ เต้าหู้ งา กระเทียม และสาหร่าย

เลซิติน บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท

แหล่งอาหารที่มีเลซิติน ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี เป็นต้น เลซิตินจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายในการ**บำรุงสมอง**อย่างดีเยี่ยมที่สุด นอกจากนั้นยังช่วยละลายไขมันในหลอดเลือด ช่วยบำรุงประสาท เพราะเลซิตินเป็นส่วนประกอบของแผ่น เนื้อเยื่อบางๆ ที่หุ้มรอบเส้นใยประสาทและยังเป็นตัวที่จำเป็นต้องการสร้างสารเคมีบางอย่างในระบบประสาท ผิวพรรณของเราจะสดใส มีน้ำมีนวล ปราศจากรอยด่างดำ ริ้วรอยจุดกระต่างๆ รอยดำคล้ำรอบขอบตาจะหมดไป เลือดลมดี ไม่เหนื่อยง่าย อารมณ์แจ่มใสก็ด้วยเลซิตินซึ่งมีอยู่มากเป็นพิเศษใน**ถั่วเหลือง**

บำรุงเลือดด้วยการกินธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กนั้นจำเป็นต่อสุขภาพของอย่างมาก เพราะถ้าเมื่อใดก็ตามที่เราปล่อยให้ร่างกายขาดสารอาหารสำคัญตัวนี้ ร่างกายก็จะไม่สามารถสร้าสร้างเซลล์เม็ดเลือดได้พอเพียง ควรจัดเมนูอาหารที่มีธาตุเหล็กในแต่ละมื้อแต่ละวันอย่างสม่ำเสมอ พืชที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กก็คือ ฟักทอง เมล็ดฟักทอง มันฝรั่ง ถั่วเหลือง มะเขือเทศ กะหล่ำปลี บรอคเคอรี่

ถั่วสลายความเครียด

สภาวะที่แวดล้อมในปัจจุบันนี้ดูเหมือนว่ามีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ไม่ยาก และความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วนั้นไม่ใช่จะทำให้คุณกลายเป็นคนหน้านิ่วคิ้วขมวดและอารมณ์บูดจนไม่น่าเข้าใกล้ แต่ความเครียดมี

ผลกระทบอย่างจริงจังต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของคน นอกจากการออกกำลังกายและการพักผ่อนแล้วการดูแลเรื่องอาหารในช่วงที่รู้สึกเครียดก็ช่วยคลายความกด ดันได้เป็นอย่างดี อาหารที่จะพิชิตความเครียดได้ก็คืออาหารที่มีวิตามินบีสูง และมีแมงกานีสสูง เช่น อะโวคาโด สตรอเบอรี่ ส้ม ถั่วฝักยาว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วลิสง โดยเฉพาะ **"ถั่ว"** ชนิดต่างๆ คือพระเอกที่จะขจัดปัดเป่าความเครียดให้หมดสิ้นไปได้อย่างง่ายดาย

เนื้อสัตว์ไม่ใช่อาหารจำเป็น

นี่คือความจริงข้อใหม่ที่อาจจะดูขัดแย้งกับสิ่งที่พวกเราได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ว่า โปรตีนคืออาหาร 1 ใน 5 หมู่ที่ร่างกายต้องการ และแหล่งโปรตีนที่ดีคือเนื้อสัตว์ แต่แท้จริงแล้วร่างกายของคนเราต้องการโปรตีน มิใช่ต้องการเนื้อสัตว์ เราสามารถได้โปรตีนจากแหล่งอื่นที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น จากผักทุกชนิดที่มีใบเขียวจัด และเนื้อสัตว์เล็ก อย่าง ปลา หอย กุ้ง ซึ่งทำให้ได้โปรตีนพอเพียงกับความต้องการของร่างกายและดีกว่าเนื้อสัตว์ใหญ่ประเภทเนื้อวัวและเนื้อหมูที่ทำให้ระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนักขึ้น และถ้ารับประทานมากเกินไปโปรตีนที่เหลือเป็นส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันและน้ำตาลเก็บไว้ในร่างกาย มีผลทำให้อ้วนขึ้นนั่นเอง และนอกจากนั้นถ้ารับประทานเนื้อวัวและเนื้อหมูมากๆ กระบวนการย่อยก็ต้องทำงานหนักขึ้นเพราะต้องขับสารพิษหลายตัวที่เกิดจากการย่อยให้ออกไปจากร่างกาย จะทำให้แร่ธาตุต่างๆ อีกหลาย ตัวถูกขับออกมาด้วย น้ำในตัวก็จะระเหยไปมาก มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงแน่นอน

เครื่องดื่มชูกำลัง

โฆษณาเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง หรือเกลือแร่มากมายหลายยี่ห้อที่เน้นสรรพคุณว่าให้พลังงาน เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายสูญเสียเกลือและโพแทสเซียม ไปกับเหงื่อในขณะที่ออกแรงมากๆ หรือพวกนักกีฬา เป็นต้น แต่ความจริงแล้วถ้าเล่นกีฬามาเหนื่อยๆ หรือออกกำลังไปมากๆ จนคิดว่าร่างกายสูญเสียเกลือไปกับเหงื่อ เครื่องดื่มที่ดีที่สุดสำหรับนาทีนั้นก็คือน้ำเปล่า จริงอยู่ที่ว่าร่างกายต้องการโซเดียม แต่เมื่อเหงื่อท่วมตัวในร่างกายก็มิได้อยู่ในภาวะขาดเกลือทันทีทันใด ต้องดื่มน้ำมากๆ ชดเชยเหงื่อที่หลั่งรินออกไปมาก น้ำจะเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็วกว่าเครื่องดื่มเกลือแร่หรือกลูโคสด้วยซ้ำ และการดื่มน้ำเกลือเข้าไปทันทียิ่งไม่ถูกต้องเพราะร่างกายจะดึงน้ำไปจากกล้ามเนื้อเพื่อไปกรองเกลือทำให้กล้ามเนื้อขาดน้ำกะทันหันและไตของอาจมีปัญหาเมื่อมีปริมาณเกลือในเลือดสูงเพราะน้ำระเหยภายในนั่นเอง

เบื่ออาหาร หงุดหงิด ต้องลองกินลำไย

เด็กๆ มักถูกห้ามว่าอย่ารับประทานลำไยมากเกินไป จำทำให้ร้อนในและไม่สบายได้ แต่ถ้าเมือใดก็ตามที่เรารู้สึกว่าร่างกายไม่สดชื่น ความคิดอ่านตื้อๆ ตันๆ ไม่คึกคัก อ่อนเพลีย เลือดลมไม่ดี จิตใจหม่นๆ มัวๆ อารมณ์แปรปรวนง่าย เมื่อนั้นแหละที่ควรสนใจลำไยเป็นพิเศษ เราอาจลองหาซื้อลำไยชนิดตากแห้งต้มน้ำดื่ม ซอยลำไยแห้งลงไปในผัดหรือในแกงบ้างก็ไม่เลว ลำไยมีน้ำตาลที่เป็นเมนูโปรดของ "สมอง" และเป็น**น้ำตาลที่ไม่มีพิษภัยอย่างน้ำตาลทรายขาวที่ทำของหวานทั่วไป** เราจะรู้สึกอยากรับประทานอาหารมากขึ้น เจริญอาหาร มีกำลังวังชา ความคิด

แล่นราบรื่น สมองปลอดโปร่ง อารมณ์ดี ลำไยยังช่วยบำรุงม้าม บำบัดโรคกระเพาะ บำรุงหัวใจ บำรุงการไหลเวียนของเลือด บำรุงระบบประสาท ทำให้ไม่เครียดง่าย

ขิงยิ่งแก่ยิ่งเป็นยาดี

ขิงแก่ปรุงเป็นเมนูไก่ผัดขิงหรือขิงแก่ซอยใส่โจ๊กและอาหารจานอื่นๆ นั้นมักถูกเขี่ยทิ้งไปอย่าง น่าเสียดาย ควรฝึกให้หมั่นรับประทานขิงบ้าง เพราะขิงมีสรรพคุณทางยา จะช่วยบำบัดเยียวยาอาการสะอึก อาการท้องเฟ้อ ท้องอืดแน่นท้อง อาการคลื่นไส้พะอืดพะอมอยากอาเจียน ขิงช่วยขับลมและขับความเย็นชื้นในร่างกาย แม้แต่อาการคัดจมูกและเป็นไข้หวัดเพียงรับประทานขิงก็ทุเลาและหายได้ทันใจ ควรเติมขิงซอยในอาหารจานใดก็ได้อย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพ หรือทำมันต้มขิงก็น่าลองในฤดูหนาว

ข้าวโพดต้ม

คนไทยเรานิยมรับประทานข้าวโพดต้มเป็นของว่าง รับประทานเล่นๆ เพื่อความเอร็ดอร่อย จากตรอกซอกซอยจะพบว่ามีข้าวโพดต้มควันกรุ่นหอมฉุยขายอยู่ทั่วไป หาซื้อได้ง่าย แต่หลายๆ ท่านคงยอมรับว่าห่างหายจากการซื้อข้าวโพดต้มมารับประทานนานพอสมควรแล้วเหมือนกัน ข้าวโพดต้มนั้นมีวิตามินและแร่ธาตุสำคัญมากมายที่ร่างกายต้องการ ข้าวโพดต้มโรยเกลือ ข้าวโพดต้มโรยน้ำตาล เมื่อรับประทานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยขับปัสสาวะ ลดอาการบวมน้ำ ช่วยขยายหลอดเลือด ปรับระดับคอเลสเตอรอลให้มีไม่มากเกินพอดีในร่างกาย ลดภาวะหลอดเลือด

แข็งตัว ทำให้ไม่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ช่วยต้านโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และยังช่วยป้องกันมะเร็งได้ดีเป็นพิเศษ

ปลาแห้งตัวเล็กตัวน้อยให้วิตามินดี

ตอนเป็นเด็กคงจำกันได้ว่าครูสอนว่า วิตามินดีนั้นช่วยดูแลกระดูกให้แข็งแรงหรือใครอยากแข็งแรงให้ยกมือขึ้นแล้วครูก็บอกว่าให้ทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินดี วิตามินดีช่วยดูดซึมแคลเซียมและ ฟอสฟอรัสจากกระแสเลือดสู่กระดูก ช่วยให้เด็กๆ เติบโตเร็ว แข็งแรง แล้วทราบไหมว่าปลาแห้งตัวเล็กๆ น้อยๆ นั่นแหละคือแหล่งวิตามินดีที่ดีเยี่ยมเลยทีเดียว นอกจากปลาตัวเล็กตัวน้อยแล้วแหล่งวิตามินดีอื่นๆ ยังมีอีกมาก เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาซาบะ ปลากระป๋อง ปลาทูน่า ทอดมันปลา ลูกชิ้นปลา เห็ดหอม ตับ ไข่แดง นม เนยสด เป็นต้น

เมื่อใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำ หมั่นดื่มน้ำมะนาว กินสตรอเบอรี่ มะเขือเทศ

เมื่อปวดหัว ปวดฟัน ตัวร้อนเป็นไข้ เป็นหวัด คนเรามักสะดวกในการซื้อหายาจากร้านขาย ยาใกล้บ้านมารับประทานเองโดยไม่ต้องไปพบแพทย์ เพราะรับประทานยาแอสไพรินเพียง 1-2 วันก็สามารถหายป่วยได้แล้ว แต่การใช้ยาแอสไพรินบ่อยๆ ครั้งหรือใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ตัวยาจะไปต้านการดูดซึมวิตามิน ทำให้วิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินซีถูกขับไสไล่ส่งออกจากร่างกายของโดยทางปัสสาวะ ฉะนั้นช่วงใดที่ต้องใช้ยาแก้ไข้ แก้ปวดต่างๆ แล้วก็ควรเติมวิตามินซีให้กับร่างกายมากเป็นพิเศษ วิตามินซีมีอยู่ในผักสดและผลไม้ทุกชนิด หรือถ้าหมั่นดื่ม

น้ำมะนาวบ่อยๆ (ไม่ต้องเติมน้ำตาลมาก) รับประทานสตรอเบอรี่และมะเขือเทศสดๆ เป็นประจำ ร่างกายก็จะได้วิตามินซีอย่างพอเพียงแน่นอน

บำรุงประสาทด้วยไทอามีน

ไทอามีนก็คือวิตามินบี1 ซึ่งมีหน้าที่ช่วยในกระบวนการเปลี่ยนแป้งหรือน้ำตาลให้เป็นพลังงาน ถ้าร่างกายขาดวิตามินบี1 เมื่อใดการเปลี่ยนแปลงนี้ก็จะติดขัดบกพร่อง มีผลต่อร่างกายมากมายดังนี้ ระบบประสาทผิดปกติ ทำให้ปวดศีรษะบ่อยๆ ประสาทอ่อน หงุดหงิดง่าย อารมณ์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ท้องอืด ท้องผูก เบื่ออาหาร น้ำหนักลดหรือเพิ่มเกินปกติ หอบง่าย เหนื่อยง่าย เป็นเหน็บชา พูดติดอ่าง สายตาเสื่อม หัวใจทำงานเสื่อมลง ฯลฯ แต่ถ้าร่างกายได้รับวิตามินบี1 หรือไทอามีนเพียงพอความสดชื่นกระฉับกระเฉงก็จะเกิดขึ้น การรับประทานของหวานมากๆ ก็ทำให้ไทอามีนยิ่งลดน้อยลง อาหารที่มีวิตามินบี1 คือ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวซ้อมมือ ตับ เต้าหู้ ถั่วหมัก ถั่วแระ รำข้าว งา กระเทียม

ฟุ้งซ่าน หลับยาก

ควรรับประทานอาหารที่เป็นแหล่ง**วิตามินบี3** คือ ปลา นม เมล็ดข้าวสาลี ผักใบเขียว ถ้าปล่อยให้ร่างกายขาดวิตามินบี3 โดยเฉพาะท่านที่ดื่มเหล้ามากๆ จะยิ่งต้องการวิตามินบี3 ผลร้ายที่เกิดขึ้นเมื่อขาดวิตามินบี3 มีมากมายเป็นต้นว่าลิ้นอักเสบ มีกลิ่นปากแรง กระพุ้งแก้มเปื่อย เป็น โรคลำไส้ ขับถ่ายยาก ง่วงซึม คลื่นไส้วิงเวียน

ปวดศีรษะบ่อยๆ เครียด วิตกกังวล ฟุ้งซ่านจนนอนไม่หลับ อยากหัวเราะหรืออยากร้องไห้โดยไร้สาเหตุ พฤติกรรมวุ่นวายแปรปรวน สับสนหดหู่ ก้าวร้าวกับคนรอบข้าง

น้ำมันพืชก็มีวิตามินเหมือนกัน

ในการปรุงอาหารจาน ผัดๆ ทอดๆ น้ำมันพืชเป็นปัจจัยสำคัญที่ขาดไม่ได้ แต่คนที่สนใจเรื่องการลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด การลดหรือควบคุมน้ำหนัก ก็มักจะงดเว้นอาหารผัดๆ ทอดๆ เพื่อเลี่ยงไขมัน ซึ่งนั่นเป็นการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง แต่ถ้าคุณจะรับประทานอาหารจานผัดจานทอดบ้างก็ไม่ใช่เรื่องน่ากลัว เพราะในน้ำมันพืชนั้นเป็นแหล่ง **วิตามินอี**ที่ดีเยี่ยม วิตามินอีช่วยบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ ช่วยดึงประโยชน์จากไขมันมาใช้กับต่อมต่างๆ คุ้มครองปกป้องมิให้วิตามินต่างๆ สูญสลาย ดูแลมิให้เลือดจับเป็นก้อน ช่วยสร้างเสริมผิวหนังใหม่ ชะลอความชรา และช่วยปรับอุณหภูมิในร่างกาย น้ำมันพืชที่จะใช้ประกอบอาหารนั้น ควรใช้เพียงเล็กน้อยในการผัดหรือทอดอาหาร นอกจากในน้ำมันพืชแล้ววิตามินอีพอมีอยู่บ้างไม่มากในข้าวโอ๊ต ผักกาดหอม มะเขือเทศ แครอท ไข่แดง ไข่ปลา ถั่วต่างๆ และเมล็ดทานตะวัน

นักสูบต้องการวิตามินซีมากเป็นพิเศษ

การที่สูบบุหรี่มากๆ นั้นทำให้วิตามินซีลดลง บุหรี่เพียง 1 มวน สามารถทำลายวิตามินซี ได้ถึง 25 มิลลิกรัม ลองคิดดูว่าถ้าวันหนึ่งๆ สูบบุหรี่ 10 มวนหรือ 20 มวนวิตามินซีจะถูกทำลายไปกี่ร้อยมิลลิกรัม หากยังไม่สามารถเลิกบุหรี่

ได้ก็ควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซีเพื่อให้ร่างกายได้วิตามินซี อย่างพอเพียง ผักสดๆ ผลไม้สดๆ ล้วนเป็นแหล่งวิตามินซีที่ดีเยี่ยม พริกหยวก มะเขือเทศ สตรอเบอรี่ มะนาว ส้ม ผักกะหล่ำปลี

นักดื่มอย่าลืมอ่าน

ในตับนั้นมีวิตามินและแร่ธาตุสำคัญๆ มากมายมหาศาล สามารถรับประทานตับสัตว์ได้ทุกมื้อหรือทุกวันโดยไม่ได้รับพิษภัยใดๆ จากการรับประทานมากๆ โดยเฉพาะถ้าชอบดื่มเหล้า ดื่มเบียร์ หรือไวน์ ร่างกายของคุณยิ่งต้องการ **วิตามินบี6** และ **วิตามินบี1** เพื่อช่วยลดไขมันในตับ ช่วยทำหน้าที่ดูดซึมโปรตีนและไขมันและช่วยดูแลระบบประสาท ตับมีวิตามินบี6 และบี1 ส่วนแหล่งอาหารอื่นๆ ที่มีวิตามิน 2 ชนิดนี้ได้แก่ รำข้าว ถั่วหมัก ถั่วแระ เต้าหู้ กระเทียม สาหร่ายทะเล งา กระเทียม ปลา นม ไข่ ข้าวโพด

อาบน้ำอุ่นกระตุ้นระบบหายใจเมื่ออากาศเย็น

ถ้าที่บ้านมีเครื่องทำน้ำอุ่นอยู่แล้วการอาบน้ำอุ่นอย่างสม่ำเสมอก็คงสามารถทำได้สะดวก แต่สำหรับบ้านใครที่ไม่มีเครื่องทำน้ำอุ่น ก็สามารถที่จะต้มน้ำร้อนอาบบ้างอย่างน้อย 2 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้งก็คงไม่วุ่นวายจนเกินไปนัก การอาบน้ำอุ่นช่วยกระตุ้นระบบหายใจให้ทำงานมีประสิทธิภาพขึ้น ดังนั้นจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับท่านที่มีสุขภาพหัวใจไม่แข็งแรงนัก อุณหภูมิของน้ำมีความอุ่นพอเหมาะ เช่นที่ระดับ 45 องศา ยังจะช่วยเยียวยาอาการของโรคกระเพาะอาหารได้ดีอีกด้วย ทำให้ร่างกายสดชื่น ความดันโลหิตเป็นปกติ นอนหลับสบาย แต่หากอาบน้ำที่ร้อนมากๆ จะยิ่งทำให้ร่างกายของอ่อนเพลียมากขึ้น

ดวงตาก็เมื่อยล้าเป็นเหมือนกัน

รู้สึกเมื่อยมือหรือปวดหลัง ปวดเอว แต่อาจไม่เคยรู้สึกเมื่อยดวงตาอย่างจริงจัง เพราะ ดวงตาเป็นอวัยวะที่เสมือนมิได้ต้องทำงานหนักนัก ๆ ทั้ง ๆ ที่จริงแล้วดวงตาคู่นี้ทำงานหนักกว่าอวัยวะบางส่วนเสียอีก แม้จะไม่รู้สึกเมื่อยตานัก แต่เมื่อใช้สายตามาก ๆ ต่อเนื่องกัน 2-3 ชั่วโมงก็ควรพักคราวหนึ่งด้วยการบริหารดวงตา วิธีง่าย ๆ ในการบริหารดวงตาก็คือ วางศีรษะพิงลง กลอกตาไปในลักษณะรูปวงกลม ๆ วนไปทางซ้าย 1 รอบ แล้ววนกลับทางขวา 1 รอบ ทำสลับข้างกันหลาย ๆ ครั้ง การบริหารดวงตาเช่นนี้วันละ 2 ครั้งทุกวันทำให้ดวงตาได้รับการผ่อนคลายดีที่สุด

กลิ่นหอมเพื่อสุขภาพ

ในบ้านที่เราอยู่นั้นนั้นหากมีกลิ่นอับ ๆ ก็อาจมีผลต่ออารมณ์เจ้าของบ้านได้อย่างที่อาจไม่รู้ตัว ความหอมนั้นมีผลดีต่ออารมณ์ของคนเราอย่างจริงแท้ ในปัจจุบันจึงมีน้ำมันหอมระเหยหลากกลิ่นเพื่อสุขภาพโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันหอมระเหยชนิดที่ผสมกับน้ำอาบ ชนิดที่ทานวดทั่วร่าง และชนิดที่ต้องจุดเทียนอังให้ตัวน้ำมันระเหยส่งกลิ่นหอมอบอวล แต่ละกลิ่นนั้นมีคุณสมบัติแปลกแยกแตกต่างกันออกไป เป็นต้นว่ากระตุ้นระบบประสาทให้คึกคักกระฉับกระเฉง คลายเครียดหรือช่วยให้หลับสบายเป็นต้น ถ้าไม่ชอบกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยเหล่านี้ก็อาจใช้สำลีชุบน้ำหอมเล็กน้อยแล้วนำไปวางในตู้เสื้อผ้า เพื่อให้มีกลิ่นหอมเย็น ๆ ทุกมุมในบ้านสร้างความรื่นรมย์ให้สุขภาพจิตใจได้เป็นอย่างดี

เรื่องของวิตามิน

เป็นสารอาหารแสนสำคัญที่คุณควรให้ร่างกายควรได้รับ ประโยชน์ของวิตามินนั้นมีมากมายมหาศาล และยังช่วยทำให้สารอาหารอื่นๆ ทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพยอดเยี่ยมอีกด้วย ดังนั้นนอกจากสารอาหารตามปกติที่มีคุณค่าจำเป็นต่อร่างกายแล้วคนยังต้องการวิตามินต่างๆ เป็นอาหารเสริมบำรุงร่างกายอีกด้วย

วิตามิน A

จากรายงานการวิจัยของแพทย์นั้นเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกแล้วว่ามีความสามารถในการรักษามะเร็งได้ นอกเหนือจากสรรพคุณอันวิเศษของมันที่เรารู้ดีกันอยู่แล้ว วิตามินเอมีคุณประโยชน์โดยตรงต่อสายตาของเรา ถ้าเรามองไม่ค่อยเห็นชัดในที่มืดล่ะก็ นั่นล่ะ แสดงว่าขาดวิตามินเอแล้วแน่นอน และวิตามินยังมีหน้าที่ช่วยดูแลการทำงานของร่างกายในส่วนของกระบวนการผลิตเซลล์ผิวหนังอีกด้วย ซึ่งก็แน่นอนว่า หมายถึงผิวพรรณที่ดีนั่นเอง ถ้าร่างกายได้รับวิตามินเอ อย่างพอเพียง ถ้าต้องการวิตามินเอมาเสริมในแต่ละมื้อ ก็ควรสนใจอาหารประเภท ฟักทอง ผักสีเขียวเหลือง ตับ ปลาไหล แครอท เนย ไข่แดง เป็นต้น

วิตามิน D

ร่างกายของคนต้องการวิตามินดีก็เพื่อไปช่วยลำเลียงขนส่งธาตุแคลเซี่ยมในกระแสเลือดให้เดินทางไปสู่กระดูก แล้วกระดูกก็จะละลายแคลเซี่ยมเพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในส่วนอื่นๆ อีกทั่วร่างกาย แหล่งของวิตามินดี ส่วนใหญ่จะเป็นปลากระป๋อง ดังนั้นการทานปลากระป๋องโดยไม่ต้องนำไปต้มยำทำแกงก็จะดีมากทีเดียว นอกจากปลาซาร์ดีนแล้วก็ยังมี ปลาซาบะ ปลาโอ ปลาทูน่า และอาหารที่ทำจากปลาต่างๆ เป็นต้นว่า ลูกชิ้น ทอดมัน เห็ดหอม และในตับสัตว์ ปลากระพง ปลาอบแห้ง ก็อุดมไปด้วยวิตามินดีเช่นกัน

วิตามิน E

การป้องกันการเกิดออกซิไดซ์ในร่างกายเป็นหน้าที่โดยตรงของวิตามินอี อาหารในแต่ละมื้อที่ปรุงโดยทอดๆ ผัดๆ นั่นแหละมีวิตามินอยู่ด้วย เนื่องเพราะในน้ำมันพืชก็มีวิตามินอีอยู่ด้วย โดยเฉพาะในน้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน และแม้กระทั่งน้ำมันสลัด ฉะนั้นก็คงทราบได้เองว่า อาหารพวกที่แช่น้ำมันพืชก็จะเป็นแหล่งวิตามินอีที่สำคัญแน่นอน เป็นต้นว่าหอยลายในน้ำมันพืช (กระป๋อง) ทูน่าในน้ำมันพืช (กระป๋อง) ไข่ปลาในน้ำมันพืช (กระป๋อง) พ่อบ้านแม่บ้านหลายๆ ท่านเวลาจะรับประทานอาหารดังกล่าวนี้ก็มักจะเทน้ำมันทิ้งไปซึ่งนั่นหมายความว่าทิ้งวิตามินแสนสำคัญไปอยางน่าเสียดายที่สุด มันเทศเผา หัวผักกาดขาว กุยช่าย บร็อคคอลี่ ก็เป็นแหล่งของวิตามินอีเช่นเดียวกับ งาคั่ว ตับปลา ข้าวโพดคั่ว อาหารอีกกลุ่มที่มีวิตามินอีอุดมสมบูรณ์ก็คือ "ถั่ว"

วิตามิน K

บทบาทสำคัญที่วิตามินเคจะช่วยเหลือเอื้อเฟื้อร่างกายก็คือช่วยให้เลือดแข็งตัวง่าย จะสังเกตได้ง่ายๆ ก็คือเวลาที่มีดบาดนิ้ว แล้วเลือดหยุดไหลได้ง่ายก็หมายความว่าไม่ได้ขาดสารอาหารตัวนี้มากนัก การทำให้เลือดแข็งตัวนั้นกระทำโดยสารที่สร้างจากตับโดยจะต้องใช้วิตามินเคมาช่วยนั่นเอง นอกจากนั้นกระบวนการเมตามอลิซึ่มแคลเซี่ยมและการดูดซึมแคลเซี่ยม ต่างก็ต้องใช้วิตามินเคมาช่วยอีกแรงหนึ่ง จึงจะทำงานได้อย่างดีเยี่ยม คนที่กระดูกอ่อนกระดูกผุง่าย แตกเปราะง่ายก็เป็นเพราะขาดวิตามินเคเช่นกัน เราะเมื่อขาดวิตามินเค เจ้าธาตุแคลเซี่ยมก็เลยไม่ได้ถูกดูดซึมเข้าไปในกระดูก มีผลให้กระดูกของคุณไม่แข็งแรงในที่สุด ผักชีฝรั่ง ตับ เนยแข็ง หัวผักกาดขาวแครอทเป็นแหล่งยอดเยี่ยมที่มีวิตามินเคเพียงเลยเชียวล่ะ

เมนูอาหารสุขภาพ

☐ เซียนแข็งแกร่ง

สรรพคุณ :

เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง บำรุงหัวใจให้แข็งแรง บำรุงไต ม้าม ระบบประสาท ทำให้คนเลือดน้อยกลับแข็งแรง เพิ่มเลือด เพิ่มพละกำลังให้คนอ่อนแอ ไร้แรง ช่วยให้นอนหลับสบาย คลายอาการใจสั่นหน้ามืด ช่วยบำรุงสมองทำให้มีความจำดี ผิวพรรณดูดีมีเลือดฝาด

เครื่องปรุง

☐ เนื้อไก่ 200 กรัม

☐ เนื้อลำไย 15 กรัม

☐ เม็ดในลูกท้อ 5 เม็ด

☐ ไข่ไก่ 1 ฟอง

☐ แป้งโกกิ

☐ ต้นหอม-ผักชี

☐ น้ำมันกระเทียมเจียว

☐ พริกไทยป่น ☐ น้ำตาล เกลือ ซีอิ๊ว

วิธีทำ

ล้าง 3 เซียนคือ เนื้อไก่ เนื้อลำไย เม็ดในของลูกท้อ ให้สะอาดสะอ้านแล้วหั่นให้ละเอียดยกเว้น เนื้อไก่ สับๆ พอให้หยาบๆ แต่ควรลอกหนังออกไป คัดเอาแต่เนื้อ นำเนื้อไก่ไปคลุกเคล้ากับแป้งโกกิ ตอกไข่ไก่ใส่ เหยาะน้ำตาล เกลือ พริกไทยป่น เติมน้ำสะอาดลงไปเล็กน้อย แล้วนำลงผัดกับขิงซอย ต้นหอม เนื้อลำไย เม็ดในของลูกท้อ ผัดเคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำมันกระเทียมเจียว โรยผักชีก็เป็นใช้ได้

☐ ขลุกขลิก 2 สหาย

สรรพคุณ :

เสริมสร้างร่างกายให้คึกคัก กระปรี้กระเปร่า ไม่เครียด ช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ ไอ หอบ ทำให้กระเพาะอาหารและปอดแข็งแรงดี บำรุงหัวใจด้วย

เครื่องปรุง

☐ อกไก่ 150 กรัม	☐ พริกไทยป่น
☐ เกลือ	☐ พริกไทยป่น
☐ เห็ดหูหนู 35 กรัม	☐ น้ำซุปไก่
☐ ไข่ไก่ 2 ฟอง	
☐ แป้งมัน	

วิธีทำ

ล้างไก่ให้สะอาด สับไก่เป็นเส้นๆ ไม่ต้องหนานัก ล้างเห็ดหูหนูแล้วตัดรากทิ้งอาจจะลวกเนื้อไก่สัก 1 ครั้งก็จะดี แล้วนำไก่ไปคลุกในไข่ไก่ให้ทั่ว ตั้งน้ำซุปไก่ต้มให้เดือด หรือถ้าไม่มีน้ำซุปไก่ก็เติมซุปไก่ก้อนลงไปในน้ำสะอาดที่ต้มอยู่นั้นก็ได้ ใส่เห็ดกับเนื้อไก่ แล้วก็ปรุงรสตามชอบ อย่างเช่น เกลือ พริกไทย ช้อนเอาเห็ดและเนื้อไก่ใส่ลงชาม จากนั้นเทแป้งมันลงไปในหม้อน้ำแล้วรอพอสุกก็ยกหม้อน้ำเทลงใส่ชามไก่กับเห็ด รับประทานร้อนๆ

☐ บะหมี่ขุนศึก

สรรพคุณ :

เสริมสร้างพละกำลังให้สุขภาพแข็งแรงคึกคัก ช่วยให้ทานอาหารได้มาก บำรุงสมอง ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีเยี่ยม บำรุงระบบสืบพันธุ์ ช่วยให้ร่างกายไม่อ่อนเปลี้ยเพลียแรง

เครื่องปรุง

☐ เส้นบะหมี่ 300 กรัม

☐ ปลาหมึกสด 1 ตัว (ขนาดกลาง)

☐ หมูสันนอก 150 กรัม

☐ หน่อไม้ฝรั่ง 100 กรัม

☐ ไข่เยี่ยวม้า 2-3 ฟอง

- ☐ เห็ดหอม 25 กรัม
- ☐ แครอท 1 หัว
- ☐ ลำไย 20 กรัม
- ☐ น้ำซุปไก่ 3 ? ชาม
- ☐ น้ำมัน ไวน์แดง ขิง ต้นหอม ซีอิ๊ว เกลือ

วิธีทำ

เตรียมเครื่องต่าง ๆ เช่น ล้างปลาหมึกและเนื้อหมูให้สะอาดถ้าเบื่อหมูก็ใช้แฮมแทนก็ได้ หั่นหมูและปลาหมึกให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ หน่อไม้หั่นเป็นแว่นบาง ๆ เห็ดหอมนั้นให้หั่นเป็นฝอย ๆ เกือบละเอียดเช่นเดียวกับแครอทและต้นหอม ใส่น้ำมันลงในกระทะรอให้ร้อนแล้วผัดหมูก่อน จากนั้นตามด้วยเครื่องทุกอย่าง เติมไวน์แดงหรือเหล้า 1 ช้อนโต๊ะ เนื้อลำไยให้ใส่ท้ายสุดหลังจากปรุงรสซีอิ๊ว เกลือ แล้ว ลวกหรือต้มบะหมี่ เมื่อจะเสิร์ฟให้เติมน้ำซุปลงไปเล็กน้อย แล้วตักเครื่องราดลงไปบนหน้าบะหมี่ ผ่าไข่เยี่ยวม้าเป็นเสี้ยว ๆ ประดับหน้า

☐ ข้าวต้มงาดำ

สรรพคุณ :

เสริมสร้างกำลังวังชาให้กระปรี้กระเปร่า บำรุงร่างกายให้แข็งแรง

เครื่องปรุง

- ☐ ข้าวสาร 100 กรัม
- ☐ งาดำ 50 กรัม
- ☐ ซีอิ๊ว เกลือ
- ☐ ลำไยแห้ง

วิธีทำ

ต้มข้าว งาดำ เมื่อใกล้สุกเติมลำไยแห้ง แล้วปรุงรสตามใจชอบ อาจจะเติมเหล้าลงไปสัก 1 ช้อนชา

เพื่อเจริญอาหาร

☐ กระดูกหมู บำรุงพลัง

สรรพคุณ :

เสริมสร้างพลังให้สุขภาพแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า ผู้ที่อ่อนแอ เหนื่อยง่าย หน้ามืดเป็นลมง่าย สมควรบำรุงด้วยสูตรอาหารนี้ และยังบำบัดอาการหมดสมรรถภาพทางเพศได้ดีอีกด้วย ช่วยให้ไตแข็งแรง

เครื่องปรุง

- ☐ กระดูกหมู 1 กิโลกรัม
- ☐ เม็ดเก๋ากี้ 35 กรัม
- ☐ แป้งมัน
- ☐ น้ำซุปไก่ หรือซุปไก่ก้อน
- ☐ ซอสมะเขือเทศ
- ☐ วิสกี้ หรือไวน์แดง
- ☐ น้ำมันกระเทียมเจียว
- ☐ น้ำมันพืช
- ☐ น้ำตาลทราย ต้นหอม กระเทียม

วิธีทำ

ต้มเก๋ากี้กะให้ได้น้ำเก๋ากี้ประมาณ 35 กรัม แล้วสับกระดูกหมูที่ล้างสะอาดแล้วเป็นชิ้นๆ อาจใช้มีดตบๆ ทุบๆ กระดูกหมู ให้เนื้อหมูเปื่อย สับเป็นชิ้นๆ ขนาดปานกลางไม่เล็กเกินไป หมักกระดูกหมูกับซีอิ๊ว เหยาะน้ำมันพืชเล็กน้อย โดยต้นหอมให้ทั่ว ตั้งน้ำมันให้ร้อนจัดแล้วทอดกระดูกหมูให้เหลืองสวยแล้วตักใส่จานไว้ จากนั้นทอดกระเทียมให้สุกหอมแล้วใส่น้ำเก๋ากี้ ซอสมะเขือเทศ น้ำตาล แป้ง พอเดือดดีแล้วก็ตักราดกระดูกหมูทันที

☐ ซุปลูกเดือยบำรุงไต

สรรพคุณ : ทำให้ร่างกายมีกำลังวังชา ไม่เฉื่อยช้า บำรุงไต บำบัดอาการปวดเมื่อยบั้นเอว บรรเทาอาการปัสสาวะกะปริดกะปรอยได้อีกด้วย

เครื่องปรุง

- ☐ หมูสันใน 500 กรัม
- ☐ ลูกเดือย 12 กรัม
- ☐ แห้วหมู
- ☐ เกลือป่น
- ☐ ถุงผ้าขาว

วิธีทำ

นำลูกเดือยลงแช่ในน้ำอุ่น แช่ทิ้งค้างคืนไว้ นำลูกเดือยมาต้มพร้อมกับแห้วหมู ต้มในถุงผ้าขาวบาง กะพอให้ลูกเดือยเริ่มนิ่มแล้วก็เอาแห้วหมูออก แล้วหั่นหมูสันในเป็นชิ้นบางๆ นำลงเคี่ยวในไฟอ่อนๆ จนกระทั่งลูกเดือยเปื่อยก็เป็นใช้ได้

□ กุ้งในดงไม้

สรรพคุณ :

เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแกร่ง โดยเฉพาะกระดูกบั้นเอว ช่วยบำรุงน้ำเชื้อ ช่วยทำให้ระบบประสาททำงานดีเยี่ยม ไม่เครียด กระปรี้กระเปร่าแจ่มใส

เครื่องปรุง

- กุ้งก้ามกราม 10 ตัว
- ยอดคะน้า 300 กรัม
- ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ 4. ซอสมะเขือเทศ 1 ? ช้อนโต๊ะ
- น้ำขิง 1 ช้อนชา

- ☐ เหล้าขาวหรือไวน์ขาว 1 ช้อนชา
- ☐ น้ำตาล เกลือ

วิธีทำ

แช่กุ้งในเหล้าหรือไวน์ขาวประมาณ 12-15 นาที ตั้งกระทะให้ร้อน เจียวกระเทียมแล้วค่อยนำกุ้งลงผัด พอใกล้สุกแล้วเติมน้ำตาล เกลือ เติมน้ำซุปหรือน้ำสะอาดเล็กน้อย ผัดจนแห้งแล้วเติมซอสทั้ง 2 ชนิด นำมาพักไว้ ผัดผักคะน้าที่เป็นยอดทั้งต้นโดยไม่ต้องหั่น ผัดสักครู่ก็เติมกุ้งที่ผัดแล้วลงไปคลุกเคล้า เติมน้ำส้มสายชู น้ำขิง เกลือ น้ำตาล และเหล้าขาวเล็กน้อยก็เป็นอันเสร็จสมบูรณ์

☐ ยำขาหมูชูกำลัง

สรรพคุณ :

เสริมสร้างสุขภาพให้มีพละกำลัง ร่างกายแข็งแรง บำรุงไตที่อ่อนแอให้แข็งแรงมีประสิทธิภาพ

เครื่องปรุง

- ☐ เนื้อขาหมู เลือกเอาขาหลัง 4 กรัม
- ☐ น้ำพริกเผา
- ☐ น้ำส้มสายชู หรือมะนาว
- ☐ กระเทียม ซีอิ๊ว น้ำตาล

วิธีทำ

ต้มเนื้อขาหมูให้น้ำเดือดจัด คอยช้อนฟองออกทิ้งแล้วเหยาะไวน์ขาวหรือวิสกี้สัก 1 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยกระเทียมหัวโต ๆ ต้มไว้นานประมาณ 50 นาที แล้วนำเนื้อขาหมูมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำกระเทียมมาตำให้เกือบละเอียด ผสมกับน้ำพริกเผา น้ำตาล น้ำส้มสายชู คลุกเคล้าให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวแล้วราดลงบนเนื้อขาหมู อาจโรยน้ำมะนาวเล็กน้อยเพิ่มรสชาติ

ผัดกุ้งไข่มุก

สรรพคุณ :

บำรุงร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี ช่วยเสริมสร้างต่อมต่าง ๆ ให้ทำงานได้ดีเยี่ยม เครื่องปรุง

- ☐ กุ้งก้ามกราม 10-12 ตัว
- ☐ กระเทียมโทน 25 กรัม
- ☐ พริกชี้ฟ้า 1 ช้อนโต๊ะ
- ☐ เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

นำกุ้งไปล้างให้สะอาด เด็ดหัวและหางออก แล้วพักไว้ แกะกระเทียมโทนหรืออาจใช้กระเทียมหัวใหญ่ ๆ แทนก็ได้ ผัดกุ้งในน้ำมันที่ร้อนเต็มที่ แล้วเติมพริกและเกลือลงไป เติมกระเทียมลงไปในท้ายที่สุด ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน

☐ ผัดกุ่ยช่ายเซี่ยงจี๊

สรรพคุณ :

ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยบำรุงไต ทำให้ไม่อ่อนเปลี้ยเพลียแรง

เครื่องปรุง

- ☐ เซี่ยงจี๊ 1 คู่
- ☐ ผักกุ่ยช่าย 100 กรัม
- ☐ ซอสถั่วเหลือง
- ☐ ผงชูรส เกลือ น้ำมันพืช

วิธีทำ

ล้างเซี่ยงจี๊ให้สะอาดสะอ้านแล้วหั่นเป็นแผ่นบางๆ ล้างผักแล้วหั่นเป็นท่อนๆ รอให้น้ำมันร้อนดีแล้วค่อยใส่เซี่ยงจี๊ลงไปในกระทะ ผัดไปมาจนจวนสุกดีก็เติมผักกุ่ยช่ายลงไปผัดเคล้ากันให้ทั่ว เติมซอสถั่วเหลืองและเกลือ ผงชูรส แค่นี้ก็เอร็ดอร่อยและบำรุงพลังอีกด้วย

☐ กุ้งต้นกระเทียม

สรรพคุณ :

ทำให้ไตแข็งแรง ช่วยละลายเสมหะ ทำให้ร่างกายสดชื่นคึกคัก แต่ไม่เหมาะกับท่านที่เป็นโรคผิวหนัง อย่างเช่น ฝีหรือพุพอง

เครื่องปรุง

☐ 1. กุ้ง

☐ 2. ต้นกระเทียม ต้นหอม

☐ 3. แป้งมัน

☐ 4. ขิงป่น

☐ 5. ซีอิ๊ว เกลือ น้ำส้มสายชู

วิธีทำ

สับกุ้งเป็นท่อนๆ เช่นเดียวกับต้นกระเทียม ผัดกุ้งให้เกือบสุก แล้วค่อยใส่ขิงป่น ต้นหอม ต้นกระเทียม ซีอิ๊ว เกลือ น้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา เหยาะเหล้าขาวหรือไวน์ขาว 1 ช้อนโต๊ะ แป้งมัน เติมรสตามชอบ

☐ นวลนางบัวใบ

สรรพคุณ :

บำรุงระบบขับถ่าย ระบบสืบพันธุ์ ทำให้สุขภาพคึกคักกระฉับกระเฉง

เครื่องปรุง

☐ 1. หอยนางรมสด 30 กรัม

☐ 2. ผักกุ้ยช่าย 70 กรัม

☐ 3. เกลือป่น

วิธีทำ

นำผักและหอยมาล้างน้ำให้สะอาดสะอ้าน หั่นผักกุ้ยช่ายเป็นท่อนๆ พอดีคำ ผัดหอยกับกุ้ยช่ายแล้วใส่น้ำเล็กน้อย ปิดฝาอบไว้ครู่หนึ่ง เร่งไฟให้แรงขึ้นอีกนิด จากนั้นเปิดฝาปรุงรสเค็มหรือจืดตามใจชอบ

☐ มังกรให้พลัง

สรรพคุณ :

เสริมสร้างสุขภาพที่ทรุดโทรมให้มีพละกำลังขึ้นมาอย่างเร็ว ช่วยบำรุงร่างกายผู้ที่มีเลือดน้อย ไม่มีเรี่ยวแรง ไตไม่แข็งแรง บำบัดอาการประสาทอ่อน ปวดกล้ามเนื้อช่วงเอว หน้ามืดใจหวิว และยังช่วยบำบัดโรคสมรรถภาพทางเพศ

เครื่องปรุง

- ☐ กุ้ง 500 กรัม
- ☐ ต้นกระเทียมสด 50 กรัม
- ☐ น้ำมันกระเทียมเจียว 5 ช้อนโต๊ะ
- ☐ แป้งมัน 150 กรัม
- ☐ ต้นหอม ขิง
- ☐ กระเทียม
- ☐ เกลือ เหล้าขาวหรือไวน์ขาว ซีอิ๊ว

วิธีทำ

เมื่อล้างกุ้งสะอาดแล้วสับกุ้งเป็นท่อนๆ นำไปหมักด้วยเกลือ เหยาะเหล้าขาวหรือไวน์ขาวลงไปนิดหน่อย นำกุ้งไปคลุกกับแป้งมัน แล้วล้างเก๋ากี้ให้สะอาด แล่งต้มไว้ครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งต้มแล้วเอาเฉพาะน้ำ ทอดกุ้งให้เหลืองแล้วนำลงมาพักไว้ ตั้งกระทะอีกครั้ง ผัดกุ้งกับเก๋ากี้ต้ม เติมกระเทียมซอย หอมซอย ของซอย ซีอิ๊ว เกลือ เหยาะไวน์ขาวหรือเหล้าขาวอีก 1 ช้อนโต๊ะ เติมน้ำเก๋ากี้และน้ำมัน กระเทียมเจียว ผัดคลุกเคล้าไปมาให้เครื่องเข้ากันแล้วก็ยกขึ้นได้เลย

☐ หอยทอด

สรรพคุณ :

เสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ บำรุงไตให้แข็งแรง

เครื่องปรุง

- ☐ 1. หอยนางรมสด 500 กรัม
- ☐ 2. แป้งหอยทอด 70 กรัม มีขายในตลาดทั่วไป
- ☐ 3. ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ☐ 4. ใบกระเทียม 20 กรัม
- ☐ 5. ซีอิ๊ว ผักชี
- ☐ 6. พริกไทยป่น เกลือป่น น้ำมันพืช

วิธีทำ

นำแป้งหอยทอดมาผสมกับน้ำ โรยเกลือป่นเล็กน้อย และใส่หอยนางรมลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วเทลงในกระทะชนิดแบบ ซึ่งต้องใส่น้ำมันแต่เพียงชุ่ม ๆ และให้น้ำมันร้อนเต็มที่ก่อน ทอดหอยกะดูพอให้สุกแล้วจึงตอกไข่ไก่ใส่ลงไป พลิกกลับไปทอดอีกด้านหนึ่งจนสุกเกรียม เมื่อตักใส่จานก็โรยผักชี พริกไทยป่น และซีอิ๊ว

□ สาวน้อยในกวางตุ้ง

สรรพคุณ :

เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงไม่เปราะง่าย ช่วยทำให้เซลล์ต่างๆ ทำงานได้ดีเพราะวิตามินซี วิตามินเอ แคลเซี่ยม ช่วยในการผลัดเซลล์ของร่างกาย

เครื่องปรุง

- □ กุ้งนาง ครึ่งกิโล
- □ ผักกวางตุ้ง 4 ขีด
- □ ไข่ไก่ 1 ฟอง
- □ ซีอิ๊วดำ น้ำมันงา เกลือ น้ำตาล กระเทียมพริกไทย

วิธีทำ

อยากให้กุ้งอร่อยขึ้นก็มีเคล็ดลับพิเศษคือปอกเปลือกแล้วนำไปแช่น้ำเกลือ ซับน้ำให้แห้งแล้วนำไปแช่ทิ้งในตู้เย็นสักเกือบชั่วโมง แล้วนำกุ้งมาหมักกับเกลือครึ่งช้อนชา แป้งมัน 1 ช้อนชา ตอกไข่คัดเอาแต่ไข่ขาวครึ่งฟองใส่ลงไปด้วย ตามด้วยน้ำมันพืช 2 ช้อนชา น้ำตาลโรยนิดคลุกหมักไว้ 10-15 นาที ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟแรงๆ จึงจะดีที่หนึ่ง หั่นผักกวางตุ้งเป็นท่อนหยาบๆ 3 ท่อน นำลงผัดเร็วๆ แล้วตักขึ้นใส่จาน ใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมบนไฟแรง ใส่ขิง

ลงไปแล้วนำกุ้งลงกระทะ โรยเกลือ โรยน้ำตาล ซีอิ๊วดำ แป้งมัน น้ำมันงา น้ำสะอาด 2 ช้อน เติมเหล้าสักช้อนก็เลิศ ผัดแบบรวดเร็วแล้วยกลงตักราดบนผักดอกกวางตุ้ง

☐ หวานเห็ดหูหนู

สรรพคุณ :

เสริมสร้างประสาทให้ทำงานดีเยี่ยม มีความกระปรี้กระเปร่าขึ้น บำรุงไต บำรุงสายตา

เครื่องปรุง

☐ 1. เห็ดหูหนู 10-15 กรัม

☐ 2. ไข่ไก่ 1 ฟอง

☐ 3. น้ำตาลทรายขาว 40-50 กรัม

☐ 4. น้ำตาลกรวด 100 กรัม

☐ 5. เก๋ากี้ 5 กรัม (ซื้อตามร้านของชำจีน)

วิธีทำ

ตอกไข่แล้วคัดเอาแต่ไข่ขาวเท่านั้น แล้วนำเห็ดหูหนูล้างสะอาดไปแช่ในน้ำอุ่นๆ จากนั้นนำเก๋ากี้ไปล้างน้ำให้สะอาด พอเห็ดหูหนูบานแล้วก็มาตัดโคนทิ้งไป จากนั้นต้มน้ำสะอาด ใส่ไข่ขาวลงไปเมื่อน้ำเดือดแล้ว ตามด้วยน้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลกรวด เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งช้อนฟองออกแล้วจึงใส่เห็ดหูหนูกับเก๋ากี้ลงไป ลดไฟให้อ่อนลงแล้วเคี่ยวอีกสักครู่จึงยกลงได้

☐ มันต้มขิง

สรรพคุณ :

ระบบทางเดินหายใจ ระบบขับถ่ายดี

เครื่องปรุง

- 1. เนื้อลำไย 200 กรัม
- 2. น้ำขิง 100 กรัม
- 3. ไวน์ขาว, เหล้าขาว
- 4. เกลือ

วิธีทำ

นำเนื้อลำไยแห้งต้มน้ำเดือดประมาณ 15 นาที ใส่ขิงแก่ที่หั่นแล้วลงไปในหม้อพร้อมกับลำไย

เพื่อเพิ่มรสชาดดีขึ้นอาจเติมไวน์ 1 ฝา เติมเกลือ 1 ช้อนชา ยกลงจากเตา ควรรับประทานตอน

กำลังร้อนเพื่อเจริญอาหาร

☐ ซุปไก่สูตรพิเศษ

สรรพคุณ :

ช่วยทำให้สุขภาพดี บำรุงเลือด ทำให้ไตและตับทำงานดีมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมซูบซีด

เครื่องปรุง

☐ 1. ไก่ 250 กรัม

☐ 2. เก๋ากี้ 20 กรัม

☐ 3. อึ้งเจ็ง 20 กรัม

☐ 4. เกลือป่น

วิธีทำ

นำไก่ไปล้างน้ำให้สะอาด ล้างเก๋ากี้ และอึ้งเจ็งด้วยเช่นกัน ตั้งหม้อต้มน้ำสะอาดนำ ไก่ เก๋ากี้ และอึ้งเจ็งลงใส่หม้อแล้ว ตุ๋นทิ้งไว้นานประมาณ 2 ชั่วโมง 40 นาทีจึงค่อยตักรับประทานได้

---

6 อัศวินช่วยลดไขมันในเส้นเลือด

ร่างกายของคนเราสามารถสร้างคอเลสเตอรอลได้เองอยู่แล้ว ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารที่ มีไขมันสูง ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดก็จะมีสูงขึ้นตามไปด้วย เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันและหัวใจวายแน่นอน อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติช่วยควบคุมคอเลสเตอรอลได้เป็นอย่างดีเยี่ยม 6 อัศวินตัวสำคัญนั้นคือ

มะเขือต่าง ๆ

หอมหัวใหญ่

กระเทียม

ถั่วเหลือง

แอปเปิล

โยเกิร์ต

วันใดมื้อใดที่มีเมนูอาหารซึ่งอุดมไปด้วยไขมันมากๆ ก็ควรรับประทานอัศวินตัวหนึ่งตัวใดเพื่อควบคุมไขมัน เช่น เมื่อรับประทานแกงกะทิที่มันๆ ก็ควรรับประทานมะเขือเปราะหรือมะเขือพวงมากๆ เมื่อรับประทานไข่มากๆ ซึ่งเป็นตัวเพิ่มคอเลสเตอรอลที่น่ากลัวนักก็ควรรับประทานหอมหัวใหญ่ร่วมกับไข่เจียวหรือไข่ดาวด้วย หรือรับประทานแอปเปิลวันละ 1 ผลทุกๆ วัน หรือโยเกิร์ตวันละ 1 ถ้วยทุกๆ วัน รับประทานกระเทียมสดๆ เล็กน้อยกับอาหารจานยำ จานคาวต่างๆ เพื่อขับคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย อันเป็นเรื่องที่แสนง่ายดายกว่าการ

เลิกรับประทานอาหารมันๆ ทุกจานโดยสิ้นเชิง และยังสามารถรับประทานเนย แฮม เบคอน ขาหมู ไข่ หรืออาหารไขมันสูงจานต่างๆ ได้ในบางมื้อบางวัน หากเพียงรู้จักรับประทานอาหารอัศวินเหล่านี้เข้าไปด้วย ซึ่งนอกจากจะช่วยลดคอเลสเตอรอลแล้วอาหาร 6 อย่างนี้ยังมีคุณค่าของสารอาหารและแร่ธาตุสำคัญที่จะนำประโยชน์สู่ร่างกายอย่างมากมายในด้านอื่นๆ อีกด้วย เช่น แอปเปิล หอมใหญ่และโยเกิร์ต ช่วยให้คุณขับถ่ายดีผิวพรรณสวยงามเป็นต้น

อาหารต้านมะเร็ง

5 ประการเพื่อการป้องกัน

1. รับประทานผักตระกูลกะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอคโคลี่ ฯลฯ เพื่อป้องกัน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ
2. รับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
3. รับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน และไวตามินเอสูง เช่น ผัก ผลไม้สีเขียว-เหลือง เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กล่องเสียง และปอด
4. รับประทานอาหารที่มีไวตามินซีสูง เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร
5. ควบคุมน้ำหนักตัว โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่

7 ประการเพื่อลดการเสี่ยงมะเร็ง

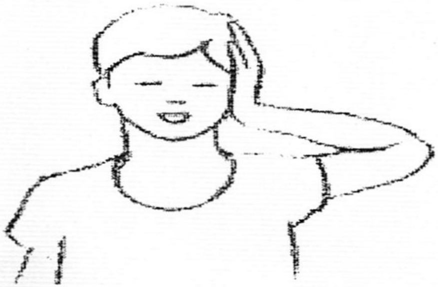
1. ไม่รับประทานอาหารที่มีราขึ้น อาหารที่มีราขึ้นโดยเฉพาะ **สีเขียว-เหลือง** จะมีสารอัลฟาทอกซินปนเปื้อน ซึ่งอาจเป็น สาเหตุของโรคมะเร็งตับ
2. ลดอาหารไขมัน อาหารไขมันสูงจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมาก
3. ลดอาหารดองเค็ม อาหารปิ้ง-ย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือไนเตรท-ไนไตร์ท อาหารเหล่านี้จะทำให้เสี่ยงต่อ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่
4. ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม ฯลฯ จะทำให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับและเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของท่อน้ำดีในตับ
5. หยุดหรือลดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งปอด กล่องเสียง ฯลฯ การเคี้ยวยาสูบจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก และช่องคอ
6. ลดการดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มแอลกอฮอล์ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ ถ้าทั้งดื่มและสูบบุหรี่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่อง ปาก ช่องคอ กล่องเสียง และหลอดอาหาร
7. อย่าตากแดด ตากแดดจัดมากเกินไป จะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง จากการศึกษาพบว่าอาหารอาจมี

ส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งได้ประมาณ 30-50% แต่ในขณะเดียวกัน อาหารประเภท พืชผัก ผลไม้ ธัญพืช และเครื่องเทศต่าง ๆ ก็มีคุณสมบัติในการป้องกันมะเร็งได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการจึงเป็นหนทางหนึ่งซึ่งสามารถป้องกันโรคมะเร็งได้

อ.ออกกำลังบำบัด

ว่าด้วยเรื่องพืช ไพร อาหารไปแล้ว จะไม่สมบูรณ์ถ้าร่างกายไม่ออกกำลังกายอันเป็นวิธีของการเพิ่มความแกร่งของร่างกายมนุษย์ทุกคน และเป็นวิธีช่วยบำบัด ความปวดเมื่อย ความเครียดได้อย่างดีและไม่ต้องลงทุนมากมาย

การบริหารกล้ามเนื้อคอ



ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านซ้าย
ใช้ฝ่ามือซ้ายยันศีรษะด้านข้าง
แล้วเกร็งคอต้านมือไว้
เป็นจังหวะๆ จังหวะละประมาณ 3-5 วินาที
ทำประมาณ 5- 6 ครั้ง



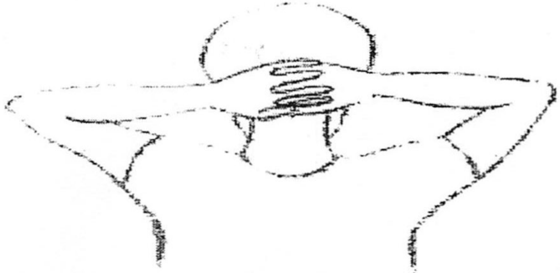
ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านขวา
ใช้ฝ่ามือขวายันศีรษะด้านข้าง
แล้วเกร็งคอต้านมือไว้ เป็นจังหวะๆ
จังหวะละประมาณ 3-5 วินาที
ทำประมาณ 5- 6 ครั้ง

...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...



ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า
ใช้มือทั้งสองดันที่หน้าผาก
ใช้หน้าด้านฝ่ามือเป็นจังหวะๆ
จังหวะละประมาณ 3-5 วินาที
ทำประมาณ 5- 6 ครั้ง

...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...



ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหลัง
ใช้มือประสานกันที่ท้ายทอย
เกร็งศีรษะไปต้านกับฝ่ามือเป็นจังหวะๆ
จังหวะละประมาณ 3-5 วินาที
ทำประมาณ 5- 6 ครั้ง

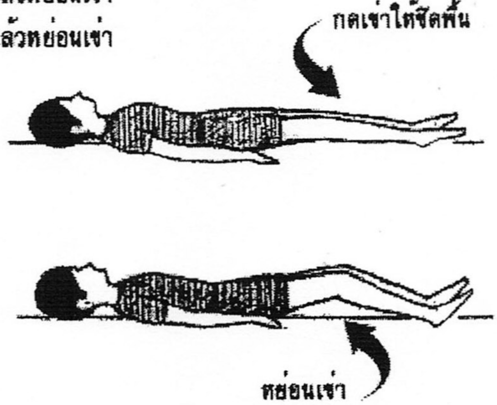
...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...

สำหรับผู้มีอาการข้อเข่าอักเสบ

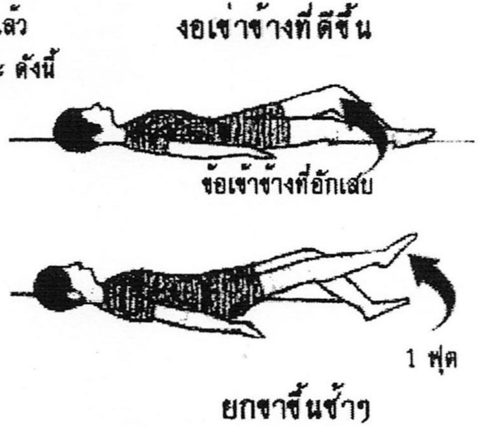
ท่าที่ 1 สำหรับผู้ที่มีอาการข้อเข่าอักเสบ บวม เจ็บปวด
วิธีการบริหาร นอนหงายราบกับพื้น เหยียดเข่าให้ตรง
พยายามกดมต้ท้องเข่าให้ติดพื้นช้าๆ คือ ให้กระดูกสะบ้าเกร็งตัว
แล้วหย่อนเข่า ทำประมาณ 20 ครั้ง นับเป็นจังหวะดังนี้

1.กดเข่าให้ชิดพื้น (นับ 1-5 ในใจ) แล้วหย่อนเข่า

2.กดเข่าให้ชิดพื้น (นับ 1-5 ในใจ) แล้วหย่อนเข่า

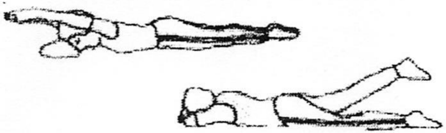


ท่าที่ 2 สำหรับผู้ที่มีอาการเจ็บปวดข้อเข่า
ท่านี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณเข่า
วิธีบริหาร นอนหงายราบกับพื้น ชันเข่าข้างที่ดีขึ้น
เหยียดขาข้างที่ข้อเข่าอักเสบและเกร็งเข่า ยกขาขึ้นช้าๆ
ให้ส้นเท้าห่างจากพื้นประมาณ 1 ฟุต นับ 1-5 แล้ว
ลดขาลงช้าๆ ทำประมาณ 20 ครั้ง นับเป็นจังหวะ ดังนี้
ยกขึ้น (นับ 1-5 ในใจ) เอาลง แล้วทำใหม่



การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการปวดหลัง

ท่าที่ 1 เกร็งกล้ามเนื้อหลัง



นอนคว่ำชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยกแขน ไหล่ให้พ้นพื้น

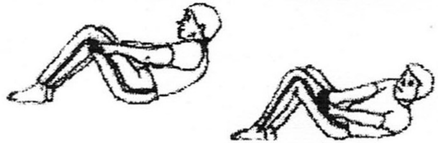


ยกแขน, ไหล่และขาด้านตรงข้ามพร้อมกันดังรูป

...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...

ท่าที่ 2 เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง

นอนหงายชันเข่าสองข้าง ยกศีรษะและบ่าให้พ้นพื้น



บิดลำตัว มือซ้ายแตะเข่าขวาสลับกับมือขวาแตะเข่าซ้าย

ทำค้างไว้ 3 วินาที ทำ 20-30 ครั้ง

...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...

ท่าที่ 3 นอนคว่ำ แอ่นหลัง

นอนคว่ำแขนอยู่ในท่าวิดพื้น



ค่อยๆ เหยียดศอกขึ้นตรง

พยายามไม่ให้สะโพกลอยพ้นพื้น



ทำค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10-20 ครั้ง

...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...

ท่าที่ 4 เข่าจรดอก

นอนหงายงอเข่าซ้ายเข้ามาจรดอก เกร็งไว้ 10 นาที



แล้วปล่อย เปลี่ยนมาทำเข่าขวา งอเข่าสองข้างพร้อมกัน



ทำค้างไว้ 10 วินาที ทำ 20-30 ครั้ง

...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...

ท่าที่ 5 นอนหงายบิดตัว

นอนหงายชันเข่าสองข้าง บิดสะโพกไปข้างขวา
โดยไม่ให้ไหล่ซ้ายลอยพ้นพื้น ทำสลับกับข้างซ้าย



...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...

ท่าที่ 6 ยืนก้มตัว

ยืนกางขาห่างกัน 1 ฟุต ค่อยๆ ก้มตัวลงช้าๆ
ปลายนิ้วแตะพื้น
หรือบิดตัวแตะปลายเท้าซ้ายและขวาสลับกัน
ค้างไว้ 3 วินาที ทำ 20-30 ครั้ง



...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...

ท่าที่ 7 ยืนแอ่นหลัง
ยืนแยกขาเล็กน้อย ฝ่ามือทาบด้านหลังเอว
ออกแรงดันมือพร้อมแอ่นหลังร่วมด้วย



ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10-20 ครั้ง

...ออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคภัย...



การยืดกล้ามเนื้อ

สามารถทำได้ในทุกเพศทุกวัย ทุกเวลาและสถานที่ที่ต้องการ และสามารถทำได้เอง

1.การยืดเฉพาะส่วน คือการยืดเฉพาะกล้ามเนื้อใดกล้ามเนื้อหนึ่ง เพื่อลดความตึงตัว คลายความเครียด บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน เช่น กล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อหลัง

2.การยืดกล้ามเนื้อทั่วไป เป็นการทำเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น หรือเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บ หรือฉีกขาดของกล้ามเนื้อขณะออกกำลังได้

หลักในการยืดกล้ามเนื้อ

1.ยืดกล้ามเนื้อช้าๆ จนกระทั่งรู้สึกตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที พักสักครู่

2.ทำใหม่ จนถึงจุดที่รู้สึกตึง

3.ควรหายใจเข้า-ออกช้าๆ ในขณะกำลังยืดกล้ามเนื้อ ควรทำท่าละ 20-30 ครั้ง

หลังจากการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง จะรู้สึกเบาสบาย
อาการตึงจะหายไป แต้มีอาการปวดภายหลังการยืด
แสดงว่ากล้ามเนื้อถูกใช้กำลังในการยืดมากไป

ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ

1.ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อลง

2.ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องตัวขึ้น มีความยืดหยุ่น

3.ป้องกันอันตรายจากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อในขณะออกกำลังหรือเล่นกีฬา

อ.อารมณ์ ออกจากจิต

การสั่งจิตใต้สำนึกเพื่อผ่อนคลายเครียด

การสั่งจิตใต้สำนึกอยู่บนทฤษฎีที่ว่า จิตของเราเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของร่างกาย หรือเรียกว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" จิตของเราประกอบขึ้นด้วย 2 ส่วน ได้แก่จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก จิตสำนึกเป็นตัวกำหนดกริยาท่าทาง การเข้าสังคม เดินเหิน ทำการงานในชีวิตประจำวัน มีพลังงานเพียง 10 % เท่านั้น ส่วนจิตใต้สำนึกเป็นตัวเก็บรับข้อมูลต่างๆ ทั้งหลายในชีวิตตั้งแต่ดีตกาลอันไกลโพ้นจนถึงปัจจุบันทั้งข้อมูลที่ดีและเลว จิตใต้สำนึกยังควบคุมการทำงานของอวัยวะภายใน ทั้งหัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร ตับม้าม ต่อมฮอร์โมนต่างๆโดยระบบประสาทอัตโนมัติจิตใต้สำนึกมีอำนาจถึง90%

ถ้าจิตใต้สำนึกของเรารับรู้แต่ข้อมูลดีๆ อวัยวะภายในของเราก็ทำงานอย่างสงบเรียบร้อย เป็นปกติ แต่ถ้าจิตใต้สำนึกของเรารับรู้แต่ข้อมูลแย่ๆ ความเร่งรีบ เคร่งเครียด ผิดหวัง เศร้าโศกเสียใจ ซึ่งเป็นธรรมดาที่คนเราจะต้องมีสิ่งที่ไม่สมหวังในชีวิตบ้างและถ้าไม่รู้จักวิธีที่จะระเหิดความกดดันเหล่านั้นออกไป ประสบการณ์และอารมณ์ด้านลบเหล่านี้จะถูกสะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก และรบกวนการทำงานของอวัยวะภายในได้ เช่นผู้ที่เครียดจัด มักอาหารไม่ย่อย ปวดกระเพาะ ใจเต้นสั่น หอบเหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ อารมณ์แปร ปรวน น้ำตาลในเลือดสูง กระทั่งมีภาวะไขมันในเลือดสูงด้วย เนื่องจากการทำงานของตับ ของต่อมฮอร์โมนต่างๆ รวนเรไป ไม่สามารถหมุนใช่ไขมันในร่างกายให้เป็นปกติได้

ด้วยเหตุนี้ ถ้าเรามีวิธีผ่อนคลายความเครียดก็เท่ากับช่วยเปิดโอกาสให้อวัยวะในทำงานเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งถ้าได้รับการปฏิบัติผ่อนคลายด้วยการสั่งจิตใต้สำนึกให้สงบ เช่น **การฝึกสมาธิ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า - ออก หรืออาณาปานสติ** ก็จะทำให้จิตสงบ สะอาด สว่าง และว่องไวในการทำงาน ช่วยลดความเครียดปรับสภาพร่างกายและจิตใจสู่ดุลยภาพ จึงใช้วิธีนี้บำบัดโรคได้อีกหลายโรค เช่น โรคนอนไม่หลับ โรคความดันเลือดสูง ภูมิแพ้ หอบ หืด เครียด ภาวะอาหารไม่ย่อย โรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

เกี่ยวกับผู้จัดพิมพ์

เป็นคนชอบเข้าหาวิถีธรรมชาติแม้จะทำงานอยู่ในเมืองวุ่นวาย ชอบวิธีรักษาและบำบัดแบบตะวันออกซึ่งเป็นวิธีที่มีผลข้างเคียงน้อยมาก ศึกษาพืชไทย สมุนไพร วัตถุดิบในท้องถิ่นที่มีประวัติการใช้มาหลายชั่วอายุคน

ประมาณปี พ.ศ. 2550 ข้าพเจ้ามีโครงการจะรวมกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ในแวดวงวิชาการก่อตั้งมูลนิธิสงเคราะห์การศึกษาไทยให้เป็นศูนย์กลางบริการด้านวิชาการสงเคราะห์ ตอนนี้อยู่ในขั้นวางแผนงบประมาณและหาสถานที่ตั้งสำนักงานอยู่ ในอนาคตท่านที่กำลังอ่านอยู่อาจจะต้องเชิญมาร่วมงานกัน แต่เนื่องจากตอนนี้ผู้เขียนยังไม่พร้อมหลายด้านโดยเฉพาะเวลาที่จำกัดมาก เนื่องจากทำงานมากและเดินทางบ่อย แค่เดินทางบนถนนเผาน้ำมันไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน เดือนหนึ่งราว 90 ชั่วโมง โดยใช้ชีวิตจราจรบนดินบนฟ้าและใต้ดินครบหมดเท่าที่ประเทศไทยอำนวยอยู่ หลายปีมานี้ได้ทำงานเป็นคอนซัลแตนต์หรือที่ปรึกษาด้านระบบจัดการในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ และใช้เวลาส่วนใหญ่เป็นอาจารย์ – วิทยากร สอนหนังสือหลายแห่งทั้งสถาบันของรัฐและเอกชน งานปัจจุบันนั้นเป็น

ผู้จัดการหลักสูตรการจัดการและมาตรฐานบาร์โค้ด เป็นผู้จัดทำหลักสูตรและ workshop อบรมให้กับ สำนักงานพัฒนาสมรรถนะครูสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และอบรมผู้แทนครูโรงเรียนอาชีวะครบทั้ง 76 จังหวัดในปี 2547

เป็น อาจารย์พิเศษ วิทยากร ในหลักสูตรต่อไปนี้

- หลักสูตรการตลาดสมัยใหม่ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- หลักสูตรการส่งออก คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- หลักสูตรการออกแบบบรรจุภัณฑ์ธุรกิจเอสเอ็มอี คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
- หลักสูตรความรู้ผู้ประกอบการส่งออก สถาบันฝึกอบรมการค้าระหว่างประเทศ ตั้งแต่รุ่นที่ 87 ถึง ปัจจุบัน

เป็นอาจารย์สอน – สาธิตในหัวข้อ *การจัดการซัพพลายเชนและโลจิสติกส์* ได้บรรยายให้กับนักศึกษาในสถาบันต่อไปนี้

- คณะสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)
- ภาควิชาอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ภาควิชาพาณิชยศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คณะบริหารธุรกิจ (ภาคอินเตอร์ฯ) มหาวิทยาลัยมหิดล
- คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
- คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- คณะวิทยาการและสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- คณะการจัดการความเสี่ยงและอุตสาหกรรมบริการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอแบค)
- ภาควิชาการการจัดการ คณะบริหารธุกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- ภาควิชาการจัดการอุตสาหกรรม คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม
- หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต
- คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
- คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยสยาม
- หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก
- สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตจักรพงษภูวนารถ
- สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และ สถาบันราชภัฏจันทร์เกษม

เป็นวิทยากรอบรมบุคลากรในองค์กรต่างๆ อาทิ กรมส่งเสริมการส่งออก กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กรมศุลกากร กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กรมพลาธิการทหาร และ สถาบันอาหาร

ด้านสังคมเป็น กรรมการพิจารณา RFID และ ไมโครชิพ สำนักอนามัย สังกัดกรุงเทพมหานคร
กรรมการชมรมการจัดการธุรกิจระหว่างประเทศ

นอกจากนี้ยังมีคอลัมน์เขียนลงประจำในสารหลายฉบับและเนื่องจากปีนี้รัฐบาลประกาศให้เป็นปีแห่งความปลอดภัยอาหาร (Food Safty) ตอนนี้ข้าพเจ้ากำลังเขียนบทความ *การสอบกลับผลิตภัณฑ์* (Traceability) ให้กับสถาบันอาหาร และเรื่อง Food Safty นี้เองเป็นสิ่งดลใจให้เป็นห่วงสุขภาพของเพื่อนและญาติมิตรทุกคน ในยุคที่มีโรคระบาดแปลกๆ ขึ้นมาเขย่าขวัญและคร่าชีวิตประชากรโลก ข้าพเจ้าจึงได้เขียนบทความบางส่วนในเล่มนี้ในเรื่อง พืช ไพร และจัดหาแหล่งข้อมูลภายนอกที่เป็นประโยชน์ประกอบเป็นวิทยาทาน เช่น เรื่อง วิตามิน ออกกำลังกาย ภาวะจิต เพื่อให้ทุกท่านสร้างภูมคุ้มกันให้ชีวิต ประกอบเรียบเรียงและจัดพิมพ์เป็น หนังสืออนุสรณ์ครบรอบ 100 วัน แม่ลม้าย ปินตา

กฤษณ์ วงค์วาร
1 ตุลาคม 2547

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

191	แจ้งเหตุร้าย
199	แจ้งดับเพลิง
1195	แจ้งกองปราบปราม
1125	แจ้งประปาขัดข้อง
1130	แจ้งไฟฟ้าขัดข้อง
1133	สอบถามหมายเลขโทรศัพท์
1177	แจ้งโทรศัพท์เสีย
1677	ร่วมด้วยช่วยกัน
1193	ตำรวจทางหลวง
1155	ตำรวจท่องเที่ยว

อนุสรณ์ ๑๐๐ ปี

แม่ลม้าย ปินดา

ที่มาของปกหน้า

เป็นแม่ เป็นย่า เป็นยาย เป็นทวด

เป็นปุถุชนคนธรรมดา

เป็นผู้มีหน้าที่ตลอดมา

เปรียบเหมือนเรือจ้าง ส่งลูกหลานขึ้นฝั่ง....แล้วท่านก็จากไป